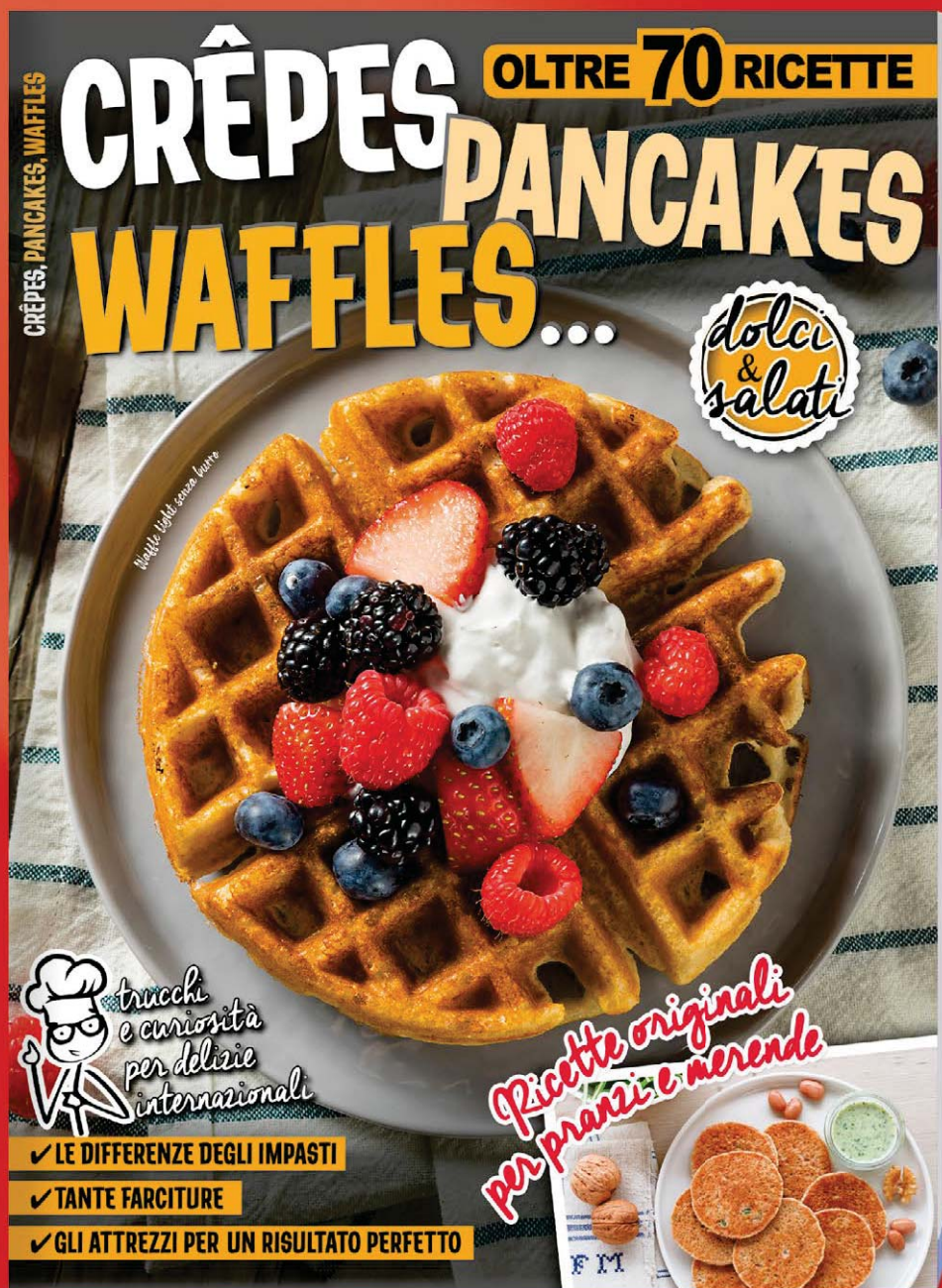
Sommario febbraio - marzo

Frittelle

Regionali 9

Ripiene e con creme 29

Gluten free 51

NOI RISPETTIAMO L'AMBIENTE!
Cucina Tradizionale viene stampata su **carta certificata PEFC**, proveniente da piantumazioni a riforestazione programmata e perciò gestite in maniera sostenibile.

Le ricette dei nostri lettori

In questo numero trovate una selezione delle vostre preparazioni più ghiotte che includono le **frittelle** dolci o salate.
Grazie a chi ha partecipato attraverso **cottoecrudo.it**!

Su ogni numero di Cucina tradizionale pubblichiamo anche le ricette più votate inviate al nostro sito **cottoecrudo.it**: una comunità virtuale di cuochi e appassionati che vogliono condividere le loro prelibatezze.

Frittelle natalizie di nonna Nella

di Ricettehomemade
cottoecrudo.it

per 8 persone

66 cl di birra bionda, 500 g di farina 00, 1 lievito di birra in polvere, sale q.b., olio di semi q.b., zucchero q.b., miele q.b.

Le frittelle non sono altro che sfere irregolari di pastella lievitata per cui ci basterà prepararla unendo e amalgamando bene con una frusta gli ingredienti per poi farla riposare almeno 1 ora. **Una volta cresciuta** cominceremo a buttare nell'olio bollente una cucchiaiata di pastella alla volta così da cominciare a creare le nostre frittelle che non appena saranno dorate potranno essere scolate su carta per fritti e ricoperte di zucchero e miele a piacimento!

Frittelle di broccoli

di La cucina di Ginetta
cottoecrudo.it

per 4 persone

12 cimette di **broccoli**, 100 g di **farina 00**, 3 g di **lievito** fresco o mezzo cucchiaino di lievito in granuli (1 g circa), **acqua** q.b., 1 pizzico di **sale**, 1 pizzico di **pepe bianco**, 1 cucchiaino raso di **zucchero**, 1 cucchiaino di **olio**, **olio di arachidi** o **girasole** per friggere

Come prima cosa prepariamo la pastella perché deve avere il tempo di lievitare e in base alla temperatura esterna potrebbe volerci anche più di un'ora.
In un recipiente mettiamo la farina, il lievito, l'olio, il sale, un pizzico di pepe bianco, lo zucchero e l'acqua, che aggiungiamo poca alla volta, fino a formare una pastella densa. Ora copriamo la pastella con la pellicola e lasciamola riposare in un luogo tiepido.
Nel frattempo tagliamo i broccoli separando le cimette e lessiamoli in acqua salata lasciandoli però un po' al dente.
Quando vediamo che la pastella ha formato delle bollicine in superficie, vuol dire che è pronta e ben lievitata.
Mettiamo ora a scaldare l'olio in una casseruola a bordi alti e lo facciamo arrivare fino a una temperatura di circa 170°C. In mancanza di un termometro, per vedere la giusta temperatura dell'olio basta immergere il manico di un mestolo di legno e, se vediamo che si formano tante bollicine tutte intorno, vorrà dire che l'olio è arrivato alla giusta temperatura.
Adesso prendiamo i broccoli, rotoliamoli nella pastella, tuffiamoli nell'olio caldo e facciamoli cuocere fino a quando saranno belli dorati. Mi raccomando, friggiamo sempre pochi pezzi alla volta per evitare di abbassare la temperatura dell'olio. L'olio caldissimo sigillerà subito la pastella intorno ai broccoli creando una crosticina bella croccante e soprattutto avremo così un fritto bello asciutto.
Una volta pronti, tiriamo su i broccoli pastellati e fritti e facciamoli asciugare su carta da cucina e solo a fine frittura spolveriamoli con un pizzico di sale.
Come tutti i fritti, questi broccoli pastellati e fritti vanno mangiati belli caldi, perché così sentiremo tutta la croccantezza della pastella.

Arancini di fregula in crosta di carasau

di Pensieri croccanti
cottoecrudo.it

500 g di fregula, 300 g di salsiccia sarda, 300 ml di salsa di passata di pomodoro, cipollotto q.b., 50 ml di mirto, olio extravergine d'oliva q.b., sale e pepe q.b., acqua q.b., 150 g di caciotta sarda tagliata a cubetti, pane carasau q.b.
Per gli arancini: 150 g di farina 00, 100 ml di acqua, 1 uovo, olio per friggere q.b.

In una padella con olio evo soffriggiamo il cipollotto sminuzzato con la salsiccia tagliata a cubetti. Rosoliamo per qualche minuto poi sfumiamo con il mirto. Aggiungiamo la fregola, lasciandola tostare per qualche minuto, poi uniamo il pomodoro, il sale, il pepe e continuiamo la cottura a fiamma media, girando di tanto in tanto e aggiungendo mezzo bicchiere d'acqua quando il sugo diventa troppo denso. Facciamo raffreddare la fregola per almeno 1 ora.

Prepariamo gli arancini: amalgamiamo la farina con l'acqua e l'uovo sbattuto poco alla volta in modo che non si creino grumi e si raggiunga una consistenza collosa ma non troppo densa.

Preleviamo una cucchiaiata di fregola e mettiamo al centro un cubetto di caciotta, richiudiamo formando delle sfere. Passiamo gli arancini prima nella pastella e poi nel pane carasau precedentemente tritato finemente.

Friggiamo in abbondante olio portato a 180°C fino a perfetta doratura.

Frittelle regionali

Ogni regione ha i suoi piatti tipici e... le sue frittelle! Indossate il grembiule, sfogliate le pagine e iniziate un goloso viaggio dal Nord al Sud del Bel Paese alla scoperta delle frittelle tipiche di ciascuna regione.

Carteddate

per 4 persone

400 g di farina 00, 120 g di miele + q.b., 20 g di lievito di birra, ½ bicchiere di vino bianco, 3 cucchiai d'olio extravergine di oliva, olio per friggere q.b., 1 pizzico di sale, acqua q.b.

Diluiamo il lievito in poca acqua tiepida e impastiamolo con la farina setacciata, 3 cucchiai d'olio, il vino e il sale fino a ottenere una pasta morbida. Formiamo una palla e lasciamola lievitare per circa 2 ore, coperta con pellicola trasparente.

Su una spianatoia infarinata stendiamo la pasta con un mattarello fino a uno spessore di circa 3 mm. Con una rotella dentata ritagliamo delle fettucce larghe 5 cm e lunghe circa 30 cm e ripieghiamole in due nel senso della larghezza.

Pizzichiamo una fettuccia ogni 3-4 cm per saldare i due lembi di pasta, arrotoliamola su se stessa come una chiocciola fino a ottenere una sorta di corolla di 6-8 cm di diametro. Procediamo nello stesso modo con le altre fettucce, fino a esaurire gli ingredienti.

Friggiamo le carteddate in abbondante olio molto caldo, scoliamole con una schiumarola su carta assorbente da cucina, per eliminare l'unto in eccesso. Immergiamole nel miele, precedentemente scaldato in un tegame fino a scioglierlo e sgocciolìamole leggermente.

Disponiamo su un piatto le carteddate con la parte frastagliata rivolta verso l'alto e serviamole con altro miele.

La ricetta tradizionale di questo dolce pugliese prevede l'utilizzo del mosto cotto riscaldato al posto del miele; il loro nome deriva dalla forma a cesto intrecciato.

Fritole veneziane

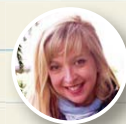
50 g di farina 00, 300 g di pane con poca crosta, 100 g di mirtilli disidratati, 200 ml di latte, 50 g di zucchero semolato, scorza grattugiata di ½ limone non trattato, 2 uova, olio per friggere q.b.

Tagliamo il pane a pezzetti piccoli e facciamolo ammorbidire in una ciotola con il latte per 10 minuti, scoliamolo, strizziamolo un poco, in modo che trattenga una parte del latte di cui è imbevuto.

Mettiamolo poi in una ciotola, uniamo le uova, la scorza di limone, la farina, lo zucchero e amalgamiamo con un cucchiaio.

Mondiamo i mirtilli, uniamoli al composto, mescoliamo delicatamente con un cucchiaio di legno e lasciamo riposare per 10 minuti, ricoprendo con pellicola trasparente.

In una padella scaldiamo abbondante olio e versiamoci qualche cucchiaiata di composto per ogni frittella. Dopo circa 4-5 minuti, appena saranno dorate da ogni lato, scoliamole con una schiumarola su carta assorbente da cucina, per eliminare l'olio in eccesso. Poniamo le frittelle su un piatto e serviamo.

Frittelle abruzzesi dette 'Mazzafame

di pensieri croccanti
cottoecrudo.it

120 g di **farina 00**, 1 **uovo**, 150 ml di **acqua**, 1 cucchiaino da tavola di **olio evo** + q.b. per ungere la padella, 1 cucchiaino di **bicarbonato**, **zucchero semolato** q.b., **sale** q.b.

In una terrina sgusciamo l'uovo e mettiamo l'acqua e l'olio extravergine d'oliva. Aggiungiamo infine la farina setacciata e il bicarbonato. Amalgamiamo tutti gli ingredienti uniformemente fino a ottenere un composto liscio, morbido e omogeneo.

Scaldiamo una padella antiaderente e ungiamola leggermente con poco olio. Quando la padella sarà ben calda formiamo con le mani delle frittelle basse e circolari.

Cuociamo le frittelle, una per una, un paio di minuti per ogni lato. Serviamo le 'mazzafame calde con un pizzico di sale o, in alternativa, spolveriamole con un po' di zucchero semolato se vogliamo proporle come frittelline dolci.

Semplicissime e versatili, queste frittelle possono essere servite sempre ed essere preparate con farina di riso, anziché farina 00, per ottenere un risultato senza glutine.

Cresciole marchigiane

300 g di farina tipo 00 + quella per la lavorazione, 3 cucchiai di zucchero + quello per cospargere, 2 uova, 8 g di lievito in polvere per dolci, 1 cucchiaio di liquore all'anice, 1 limone non trattato, latte q.b., 30 g di burro, olio per friggere q.b., 1 pizzico di sale

Facciamo ammorbidire il burro a temperatura ambiente. Setacciamo la farina sulla spianatoia, facciamo la fontana, mettiamo al centro la scorza del limone grattugiata, lo zucchero, le uova, il burro morbido a pezzetti, il liquore, un goccio di latte in cui avremo diluito il lievito, il sale e lavoriamo gli ingredienti fino a ottenere un impasto omogeneo e consistente, che faremo riposare sotto una ciotola capovolta per almeno 30 minuti.

Stendiamo l'impasto riposato sulla spianatoia infarinata a uno spessore sottile. Con un coppapasta tondo, o anello per torte regolabile, di 14-15 cm di diametro ritagliamo tanti dischetti.

Friggiamo le cresciole ottenute in una padella profonda con abbondante olio ben caldo, rigirandole, fino a doratura, poi scoliamole con un mestolo forato su carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso. Cospargiamole con zucchero e serviamo.

Pizza fritta la montanara

per 4 persone

500 g di **farina 0**, **zucchero** o **malto d'orzo** q.b., 25 g di **lievito** di birra fresco, 500 g di **pomodori pelati**, **Parmigiano** q.b., **aglio** q.b., 1 **cipolla**, **basilico** q.b., **olio evo** q.b., **olio di semi di arachidi** q.b., **sale** e **pepe** q.b., **acqua** q.b.

Mettiamo la farina sulla spianatoia, formiamo un incavo al centro e versiamo il lievito di birra sciolto in 250 ml di acqua tiepida. Uniamo 1 cucchiaino di zucchero o di malto e lavoriamo il composto. Aggiungiamo 1 cucchiaino di sale e continuiamo a impastare con molta energia, fino a ottenere una palla liscia e omogenea.

Ungiamo la pasta con olio, mettiamola in una ciotola, incidiamo la sommità con un taglio a croce e copriamo con pellicola. Lasciamo lievitare la pasta per 2 ore. Facciamo rosolare in una padella la cipolla tritata con l'aglio e un filo di olio. Uniamo i pomodori pelati tritati grossolanamente e un pizzico di zucchero.

Cuociamo a fuoco basso per 20 minuti, regoliamo di sale e pepe e profumiamo con basilico spezzettato. Sgonfiamo la pasta lievitata, dividiamola in porzioni di circa 60 g ciascuna e stendiamo ciascuna di esse con le mani, in modo da ottenere delle pizzelle rotonde di 5 mm di spessore e 8-10 cm di diametro.

Scaldiamo abbondante olio di semi di arachidi e friggiamo 1 pizzella alla volta per circa 30 secondi a lato. Con il mestolo forato o con il ragno teniamola sempre immersa nell'olio bollente.

Sgocciolíamo le pizzelle su abbondante carta assorbente e condiamone ciascuna con 1 cucchiaio abbondante di salsa di pomodoro calda e qualche foglia di basilico. Spolverizziamo con il Parmigiano in scaglie e serviamo.

Ciambelle di patate

1 patata dolce di circa 100 g, 250 g di farina 00, 50 g di zucchero, 40 g di burro, 6 g di lievito di birra, 60 ml di latte, 1 uovo, olio di arachidi per friggere q.b., zucchero semolato q.b.

In una terrina versiamo tutti gli ingredienti: la patata lessata ridotta in purea, la farina, lo zucchero, il burro ammorbidito, il lievito sbriciolato, il latte e l'uovo.

Con la punta delle dita iniziamo ad amalgamare cercando di formare una palla. Lavoriamo l'impasto su una spianatoia per almeno 10 minuti (se fosse troppo morbido aggiungiamo un po' di farina). Poniamolo a lievitare in una ciotola coperta con pellicola per circa 2 ore: deve raddoppiare di volume.

Preleviamo, poi, delle porzioni di impasto, formiamo delle palline e schiacciamole; nel mezzo incidiamo un foro con un coppapasta piccolo e mettiamo le ciambelle a riposare su una teglia rivestita di carta forno.

Facciamole lievitare ancora per circa 1 ora e, quando saranno belle gonfie, tuffiamole in olio bollente facendo attenzione a fare dorare bene entrambi i lati. Scoliamole su carta assorbente e spolverizziamo di zucchero semolato.

Graffe napoletane

per 6 persone

Per il lievitino: 120 g di farina 00, 120 g di latte, 8 g di lievito di birra fresco, 1 cucchiaino di miele **Per l'impasto:** 300 g di farina Manitoba, 40 g di farina 00, 200 g di patate sbucciate, 3 uova medie, 40 g di zucchero, 75 g di burro, la scorza di 1 limone, 8 g di sale **Per friggere e decorare:** 1 litro di olio di arachide, zucchero semolato q.b.

La sera prima prepariamo il lievitino: facciamo sciogliere il lievito nel latte tiepido e uniamo il latte al miele e alla farina in una ciotola. Lavoriamo tutto con una forchetta fino a ottenere un impasto consistente. Copriamo con la pellicola e lasciamo lievitare tutta la notte.

Lessiamo le patate sbucciate. Quando saranno morbide passiamole nello schiacciapatate e lasciamole intiepidire. Mettiamo le farine a fontana sulla spianatoia. Nel buco al centro versiamo uova, burro a pezzetti a temperatura ambiente, zucchero, le patate, un po' di sale e la buccia grattugiata del limone.

Cominciamo a impastare con una forchetta e dopo qualche minuto aggiungiamo il lievitino; continuiamo a lavorare il tutto fino a ottenere un composto omogeneo. Formiamo una palla, mettiamola in una ciotola e pratichiamo un taglio a croce sulla superficie. Copriamo con la pellicola e con un panno e mettiamo a lievitare in un luogo privo di correnti d'aria per circa 4 ore: dovrà raddoppiare il suo volume.

Riprendiamo l'impasto: lavoriamolo qualche minuto e dividiamolo in 15 palline. Poniamo ogni pallina su un quadratino di carta forno, schiacciamola leggermente col mattarello e buchiamola al centro. Copriamole con un canovaccio e lasciamo lievitare per circa 2 ore.

Scaldiamo abbondante olio a 180°C e friggiamole poche per volta finché saranno dorate. Scoliamole, passiamole nello zucchero semolato e serviamole ancora calde.

Frittelle lucane

per 4 persone

370 g di farina 00, 40 g di semolino, sale q.b., olio q.b., 1 o 2 foglie di alloro, acqua q.b.

Facciamo bollire ½ litro di acqua con l'alloro. Intanto mescoliamo la farina con il semolino e un po' di sale e versiamo tutto nella pentola dell'acqua, dopo averla tolta dal fuoco.
Rimettiamo la pentola sulla fiamma e mescoliamo fino a ottenere un composto omogeneo. Dopo la cottura, togliamo l'alloro e poniamo il composto in alcuni vassoi così che si formi uno strato di 1 cm di spessore.
Lasciamo raffreddare, poi tagliamo il composto a forma di rombi, friggiamoli in una padella con abbondante olio e bucherelliamoli con una forchetta. Scoliamo le frittelle su carta assorbente da cucina e serviamo calde.

Frisceu liguri

per 6 persone

250 g di farina 00, 120 ml di acqua frizzante, 50 ml di acqua naturale tiepida, 6 g di lievito di birra fresco, 1 cucchiaino di zucchero, salvia q.b., olio per friggere q.b., sale q.b.

Tritiamo la salvia e poniamola in una ciotola. In una ciotola, sbricioliamo il lievito di birra, uniamo lo zucchero e l'acqua naturale e mescoliamo per far sì che il lievito si sciolga del tutto. Poi aggiungiamo la farina, un pizzico di sale e la salvia continuando a mescolare. Uniamo poco a poco l'acqua frizzante fino a ottenere un composto appiccicoso. **Copriamo l'impasto con pellicola trasparente** e lasciamo riposare per circa 2 ore.

Facciamo scaldare abbondante olio in una pentola alta, creiamo delle piccole palline con l'impasto, aiutandoci con un cucchiaio, e friggiamone 5 o 6 alla volta per circa 6 minuti fino a che non saranno gonfie e dorate. Infine, scoliamo i frisceu su carta assorbente, saliamoli leggermente e serviamoli caldi.

Sciatt valtellinesi

per 4 persone

300 g di farina di grano saraceno, 200 g di farina 00, 300 g di formaggio Casera o Bitto, ½ cucchiaino di sale, acqua minerale frizzante o birra q.b., 1 cucchiaio di grappa, olio per friggere q.b.

Misceliamo bene con una frusta le due farine con il sale e la grappa e aggiungiamo poco per volta l'acqua frizzante fino a ottenere un composto morbido e filante. Mettiamo a riposare l'impasto per circa 2 ore in frigorifero. **Finito il riposo uniamo il formaggio Casera** tagliato a cubetti da circa 2 cm di dimensione e mescoliamo il tutto. **Versiamo l'olio per friggere in padella** e quando è bollente immergiamo l'impasto dandogli la forma di una pallina aiutandoci con due cucchiai e facendo attenzione a includere un cubetto di formaggio in ogni porzione di pasta. **Quando gli sciatt vengono a galla dorati**, scoliamoli su carta assorbente da cucina e serviamoli subito su un letto di insalata fresca.

In dialetto valtellinese "sciatt" significa rospo. Nonostante il loro aspetto irregolare e rigonfio, queste crocchette, nate nel paese di Teglio, sono una delle preparazioni più golose della cucina alpina nella provincia di Sondrio.

Arancini di Carnevale

per 6 persone

600 g di farina 00, 2 uova, 50 g di burro, 250 ml di latte, 25 g di lievito di birra, la buccia grattugiata di 3 arance, 260 g di zucchero, olio di arachidi q.b., codette colorate a piacere q.b.

Mescoliamo 200 g di zucchero con la buccia grattugiata delle 3 arance. Sciogliamo il lievito di birra nel latte tiepido. **Sul piano di lavoro** disponiamo la farina a fontana e nel buco poniamo i 60 g di zucchero rimanenti, le uova, il latte con il lievito sciolto e il burro morbido.

Impastiamo fino a ottenere un composto omogeneo, formiamo una palla e mettiamola in un recipiente infarinato coprendo con un panno.

Lasciamo lievitare un paio d'ore. Riprendiamo l'impasto e stendiamolo con un mattarello a uno spessore di circa ½ cm. Copriamo la sfoglia con un mix ottenuto con la buccia grattugiata delle arance e lo zucchero e arrotoliamola su se stessa, creando un rotolo molto stretto.

Tagliamo il rotolo a fettine di circa 1 cm e lasciamole riposare per mezz'ora. Friggiamo in abbondante olio pochi arancini per volta e scoliamoli su carta da cucina. Possiamo cospargere a piacere con codette colorate.

Pettole dolci di kamut

250 g di **farina di kamut**, 250 g di **farina 0**, 10 g di **lievito** di birra fresco, **sale grosso** q.b., 375 ml di **acqua** + q.b., **olio** per friggere q.b., **sciroppo d'acero** o **zucchero integrale di canna** q.b.

Setacciamo le farine in una ciotola, creiamo al centro una fontana e sciogliamoci il lievito di birra con poca acqua tiepida. Sciogliamo in 375 ml di acqua un pizzico di sale grosso, facciamolo sciogliere e versiamo l'acqua a filo poco alla volta sulla farina. **Impastiamo con le mani** per ottenere un composto molto morbido e colloso, se necessario aggiungiamo altra acqua, e mettiamolo in una ciotola, coperta da un foglio di pellicola, a lievitare in forno spento con la luce accesa per circa 2 ore. **Quando l'impasto è raddoppiato di volume**, predisponiamo sul fuoco una pentola capiente con abbondante olio di semi per friggere le pettole. **Appena l'olio sarà ben caldo**, con un cucchiaio preleviamo poco impasto alla volta, bagniamo un dito in poca acqua e facciamo scivolare dal cucchiaio la pallina di impasto direttamente nell'olio. Continuiamo così fino a che non avremo terminato l'impasto e le pettole non saranno belle dorate da entrambi i lati: in cottura giriamole con una pinza. **Preleviamole dall'olio** e facciamole scolare su carta assorbente. Le pettole semplici andranno rotolate nello zucchero integrale di canna oppure cosparse di sciroppo d'acero.

Supplì di riso

per 4 persone

300 g di riso Roma, 200 g di pomodori pelati, 40 g di pangrattato, 1 mozzarella fiordilatte, 40 g di formaggio Grana, 3 uova, farina 00 q.b., olio di semi di arachidi q.b., pepe in grani q.b., sale q.b., acqua q.b.

In una pentola bolliamo il riso in abbondante acqua salata e scoliamolo al dente. Su un tagliere riduciamo la mozzarella a dadini piccoli e lasciamola sgocciolare su carta da cucina per circa 20 minuti.

In una ciotola d'acciaio sbattiamo leggermente 2 uova con una forchetta e amalgamiamole al riso scolato, al formaggio Grana e ai pelati tagliati in piccoli pezzi aggiustando con sale e pepe.

Dall'impasto, con le dita leggermente inumidite, prepariamo delle polpette. Farciamo ogni polpetta con alcuni dadini di mozzarella, richiudiamole e compattiamole.

In una ciotola sbattiamo l'uovo rimasto con una forchetta, predisponiamo abbondante farina in un piatto fondo e il pangrattato in un altro. Passiamo quindi ogni supplì prima nella farina, poi nell'uovo e, infine, nel pangrattato.

Scaldiamo abbondante olio di semi in una padella e friggiamo, per circa 3 minuti, le polpette, poche alla volta, girandole a metà cottura, fino a doratura. Sgocciolamole con una schiumarola su carta da cucina e serviamo ben calde.

È una delle pietanze più rinomate della cucina romana, il cui nome deriva però dal francese "surprise", ossia sorpresa, in riferimento alla mozzarella filante che si trova all'interno e che si scopre al primo boccone. A Roma è venduto in ogni tipo di locale, ma è anche uno dei re dello street food. Fuori dalla capitale è poco conosciuto, forse a causa della concorrenza con gli arancini siciliani.

Cannoli alla ricotta

300 g di farina bianca 00, 30 g di zucchero semolato, 30 g di burro, 1 albume, 5 g di lievito per dolci, Marsala secco q.b., abbondante olio per friggere q.b., sale q.b.
Per il ripieno: 400 g di ricotta, 200 g di zucchero a velo, 50 g di cioccolato fondente, 20 g di pistacchi

Sciogliamo il burro in un tegame a bagnomaria e mettiamolo in una ciotola con la farina setacciata, il lievito, lo zucchero e un pizzico di sale. Aggiungiamo il Marsala, mescoliamo con un cucchiaio di legno fino a ottenere un impasto morbido; copriamo con pellicola e lasciamo riposare per 2 ore.
Poniamo la ricotta in una ciotola, amalgamiamola con lo zucchero a velo fino a ottenere un composto cremoso, uniamo il cioccolato spezzettato e i pistacchi tritati; amalgamiamo bene.
Su una spianatoia leggermente infarinata stendiamo la pasta tirandola a 2 mm di spessore, tagliamola in quadrati di circa 10 cm, spennelliamoli con l'albume sbattuto e avvolgiamoli sugli appositi tubi d'acciaio per cannoli.
In una padella per fritti scaldiamo abbondante olio e immergiamo i tubi pochi alla volta. Quando la pasta sarà dorata scoliamoli, asciughiamoli su carta assorbente da cucina e lasciamoli raffreddare prima di liberarli dai tubi metallici. Infine, farciamo con il composto di ricotta e serviamo.

I cannoli sono una delle specialità più conosciute della pasticceria siciliana; ormai vengono prodotti tutto l'anno, ma un tempo erano tipici del periodo carnevalizio.

Seadas

per 4 persone

500 g di farina di grano duro, 3 uova, 1 cucchiaino d'acqua, 2 cucchiai di strutto, 10 g di sale, 2 cucchiai di miele, 1 kg di pecorino sardo, scorza di 2 arance non trattate, 1 limone, 1 l di olio per friggere

Setacciamo la farina, disponiamola a fontana e versiamo al centro le uova. Sciogliamo il sale nel cucchiaio d'acqua e aggiungiamolo all'impasto. Aggiungiamo lo strutto, un poco per volta, per ottenere un impasto morbido ed elastico. Lasciamolo riposare per 1 ora avvolto in un canovaccio infarinato.

Nel frattempo, grattugiamo il formaggio e la scorza delle arance, mescoliamo aggiungendo il succo del limone fino a ottenere una crema molto densa e spalmabile. Stendiamo con un mattarello la pasta e formiamo dei dischi dal diametro di circa 5-6 cm.

Su ognuno di questi mettiamo un cucchiaio di crema e richiudiamo con un altro disco di pasta, sigillando bene i bordi con una forchetta.

Scaldiamo l'olio e friggiamo le seadas. Una volta cotte scoliamole su della carta assorbente, cospargiamole di miele precedentemente riscaldato per renderlo liquido.

Il nome può variare a seconda dei dialetti dell'isola: "seada", "sebada", "seatta", "sevada", ma deriva sempre dalla parola latina "sebum", a causa del suo aspetto oleoso. Un tempo era preparato, soprattutto in periodo pasquale, utilizzando formaggio fresco di pecora inacidito, ma in alcune zone, veniva preferito il formaggio vaccino.

Strufoli al cioccolato

300 g di farina 00, 50 g di farina di mandorle, 40 g di strutto, 3 uova, 1 tuorlo, ½ arancia bio, 40 g di zucchero semolato, 1 bicchierino di rum, olio per friggere q.b., sale q.b.
Per guarnire: 200 g di cioccolato fondente da copertura, codette di zucchero colorate q.b., mandorle spellate q.b.

Su una spianatoia setacciamo le due farine e disponiamole a fontana, quindi aggiungiamo le uova e il tuorlo, lo strutto ammorbidito, lo zucchero, la scorza grattugiata di ½ arancia, il rum e un pizzico di sale.
Impastiamo fino a ottenere un composto omogeneo e compatto, formiamo una palla e facciamola riposare 30 minuti coperta con un canovaccio. Lavoriamo la pasta per qualche minuto e dividiamola in porzioni più piccole, da cui ricaveremo delle palline della grandezza di una nocciola, rotolandole sulla spianatoia infarinata.
Scaldiamo l'olio in una padella per fritti, eliminiamo la farina in eccesso e friggiamo le palline in abbondante olio bollente.
Scoliamole con una schiumarola appena saranno gonfie e dorate e facciamole asciugare su carta assorbente da cucina.
Sciogliamo il cioccolato in un tegame a bagnomaria, togliamo dal fuoco e versiamolo sugli struffoli. Amalgamiamo uniformemente e formiamo delle palline della grandezza di un mandarino. Decoriamo con codette di zucchero e mandorle, lasciamo solidificare in pirottini di carta.

Strufffoli umbri

per 12 persone

Per l'impasto 200 g di **farina 00**, 50 g di **zucchero**, 30 g di **olio extravergine d'oliva**, 40 g di **mistrà**, 6 g di **lievito** in polvere, 3 **uova**, **scorza** grattugiata di 1 **limone** bio, 1 l di **olio di semi di arachidi** per friggere **Per completare:** 80 g di **miele d'acacia**, 80 g di **alchermes**, **acqua** q.b.

Per l'impasto, lavoriamo le uova con l'olio e il mistrà. Uniamo lo zucchero e la scorza del limone, la farina e il lievito setacciati. Mescoliamo fino a formare una pastella densa, copriamo con pellicola e lasciamo riposare 30 minuti.

Facciamo scaldare l'olio fino a 170°C, verifichiamo la temperatura con un pezzetto di pasta: se attorno si formano numerose bollicine e viene subito a galla la temperatura è corretta.

Con un cucchiaino preleviamo una piccola porzione di pastella e, aiutandoci con un secondo cucchiaino, facciamola scivolare nell'olio bollente, friggendo pochi istanti per lato fino a leggera doratura.

Scoliamole con una schiumarola e disponiamole su carta assorbente.

Mescoliamo l'alchermes con 40 g di acqua e irroriamo gli strufoli. Prima di servirli completiamo con un velo di miele.

Cattas

500 g di farina 00, 15 g di lievito di birra, 1 uovo, 1 arancia non trattata, 1 patata, 1 bustina di zafferano, ½ bicchiere di latte, ½ bicchiere di vino Cannonau, zucchero q.b., olio di arachidi per friggere q.b.

Lessiamo la patata con la buccia, speliamola e passiamola nello schiacciapatate.

In una terrina disponiamo la farina, l'uovo, il succo dell'arancia, il vino, lo zafferano sciolto in un po' di latte e il lievito di birra sciolto nel restante latte. Aggiungiamo la purea e mescoliamo fino a ottenere un impasto fluido. Copriamo con un canovaccio.

Quando il volume dell'impasto è raddoppiato, trasferiamolo in una sac à poche e formiamo delle ciambelline a spirale che metteremo nell'olio bollente.

Facciamole dorare e scoliamole su carta da cucina. Rotoliamole in un piatto con zucchero e serviamole.

Il Cannonau è il vino più conosciuto della Sardegna. Diverse sono le leggende legate alla sua origine: c'è chi ritiene che provenga dalla Penisola Iberica e chi sostiene che si tratti di una specie autoctona, risalente a oltre 3.000 anni fa. In alcune zone sono stati ritrovati, infatti, dei resti che farebbero del Cannonau il vino più antico di tutto il Mediterraneo.

Pignolata messinese

per 6 persone

500 g di farina 00, 4 uova, 3 cucchiai di zucchero, 50 g di burro, sale q.b., olio o strutto per friggere q.b. Per la copertura: 200 g di miele, 150 g di cioccolato fondente, 1 limone bio

Setacciamo e disponiamo la farina a fontana sul piano da lavoro. Uniamo le uova, lo zucchero, il burro e un pizzico di sale. Amalgamiamo bene gli ingredienti fino a ottenere un impasto compatto. Copriamo con un canovaccio e lasciamo riposare per circa 1 ora.

Riprendiamo l'impasto e dividiamolo in più parti. Creiamo quindi dei bastoncini abbastanza lunghi e tagliamoli in pezzetti spessi un dito e lunghi circa 2 cm.

Scaldiamo l'olio in una padella e friggiamo questi pezzetti. Quando avranno assunto un colore dorato, togliamoli dal fuoco, sgocciolaimoli bene e asciughiamoli su carta assorbente da cucina.

In un tegame facciamo sciogliere il miele finché non è trasparente e ben miscelato, uniamo la buccia di un limone e, infine, versiamo gli gnocchetti fritti nel miele.

Disponiamoli su un piatto da portata distribuiti in piccoli cumuli di forma piramidale. Sciogliamo il cioccolato a bagnomaria e irroriamo le pignolate in maniera uniforme. Serviamole calde.

È un dolce tipico della città di Messina. Il termine "pignolata" deriva dalla particolare forma del dolce che, una volta preparato per essere servito, somiglia a un mucchio di piccole pigne. Per questo dolce si consiglia di usare il celebre cioccolato di Modica ("ciucculatta muricana" in dialetto locale).

Frittelle ripiene e con creme

L'abbondante ripieno che straborda quando le mordiamo è il loro segno distintivo. Più sono stracolme di crema, meglio è. Una bella frittella ripiena non si rifiuta mai: date un'occhiata alle nostre ricette!

Frittelle di panna

per 4 persone

250 g di farina 00, 80 g di ricotta, 20 g di panna, 150 ml di latte, scorza grattugiata di 1 arancia bio, 4 cucchiai di zucchero semolato, scorza di 1 limone bio, 1 cucchiaino di lievito, zucchero a velo q.b., olio di arachidi per friggere q.b.
Per la panna: 50 ml di latte, 100 ml di olio di mais, 1 cucchiaio di zucchero semolato, 500 g di yogurt bianco, 1 cucchiaino di brandy, 1 pizzico di sale

Iniziamo a preparare la panna. Mettiamo lo yogurt a scolare in un colino posizionato sopra una ciotola, coperto da un canovaccio, per 8 ore. Al termine avremo nella ciotola il siero e nel colino lo yogurt scolato che serve per la ricetta. Frulliamo insieme il latte e l'olio con il frullatore a immersione per qualche minuto, fino a che il composto non si addensa. Aggiungiamo un pizzico di sale. **Versiamo lo yogurt precedentemente sgocciolato** nella ciotola del composto precedente, ma teniamone da parte 20 g per preparare l'impasto delle frittelle.

Aggiungiamo 1 cucchiaio di zucchero semolato, il brandy, mescoliamo e teniamo da parte la panna.
Prepariamo le frittelle. Mescoliamo la ricotta con la scorza di arancia e limone e lo zucchero, aggiungiamo il latte e amalgamiamo finché il composto non si addensa.
In un'altra ciotola capiente versiamo la farina setacciata e il lievito e mescoliamo bene. Poco per volta versiamo i 20 g di panna tenuti da parte, mescolando bene per evitare la formazione di grumi.
Scaldiamo l'olio e friggiamoci le frittelle, poche per volta, prelevando porzioni di impasto aiutandoci con due cucchiai, e cuociamo i dolci dorandoli da entrambi i lati.
Scoliamo le frittelle su carta da cucina. Quando si sono un po' raffreddate, farciamole con la panna, utilizzando una tasca da pasticciere, e prima di servire spolverizziamo con dello zucchero a velo.

Krapfen fritti con crema al limone

250 g di **farina 00**, 8 cl di **latte** tiepido, 20 g di **lievito** di birra, 30 g di **zucchero semolato**, 1 **limone** non trattato, 2 **tuorli**, 1 pizzico di **sale** fino, 30 g di **burro**, 30 g di **zucchero a velo** vanigliato, **olio** per friggere q.b.
Per la crema: 100 g di **zucchero semolato**, 1 **tuorlo**, 25 cl di **latte**, 30 g di **farina 00**, 1 **limone** non trattato

RIPIENE

Mettiamo la farina in una ciotola capiente e uniamo il lievito sciolto nel latte intiepidito, aggiungiamo anche 2 tuorli e la scorza grattugiata del limone. Uniamo poi il burro ammorbidito, un pizzico di sale e lo zucchero; lavoriamo il tutto con le mani fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo, poi lasciamolo lievitare a temperatura ambiente per almeno 1 ora, coperto da un panno.

Intanto prepariamo la crema sbattendo con una frusta, direttamente nel pentolino, lo zucchero e il tuorlo dell'uovo; aggiungiamo la scorza grattugiata del limone e mescoliamo. Ora versiamo la farina e il latte intiepidito; mescoliamo e cuociamo sul fuoco a fiamma bassa, amalgamando bene, fino a ottenere una crema densa e lasciamola raffreddare.

Riprendiamo l'impasto lievitato e, sul piano da lavoro leggermente infarinato, tiriamolo a uno spessore di 1 cm. Poi, con una forma rotonda da 8 cm di diametro, ricaviamo 12 dischi uguali. Lasciamoli lievitare fuori frigo per circa 1 ora e mezza.

Prepariamo una padella con olio caldo e immergiamoli, pochi alla volta; quando saranno dorati, posiamoli su carta assorbente. Infine, inseriamo la crema con una siringa o un sac à poche. Serviamoli cosparsi di zucchero a velo.

Bignè di zucca con Nutella®

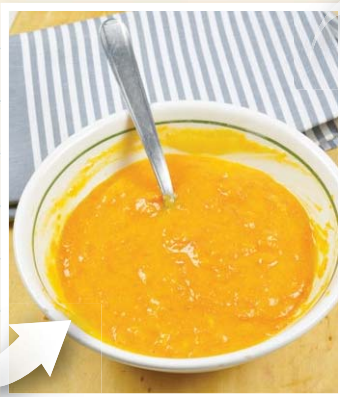
per 6 persone

1,5 kg di **zucca**, 40 g di **zucchero**, 2 **uova**, 100 g di **farina 00**, **Nutella®** q.b., **scorza** grattugiata di 1 **limone** bio, ½ bustina di **lievito**, **olio** per friggere q.b., **zucchero a velo** q.b.

Tagliamo la zucca in pezzi piuttosto grossi e mettiamoli in forno a 180°C per circa 20 minuti, finché la polpa non si sarà piuttosto ammorbidita. Priviamo la zucca dei semi, passiamo la polpa al setaccio e disponiamola in un recipiente.

Una volta che la polpa si sarà raffreddata uniamo la farina, lo zucchero, la scorza grattugiata del limone, le uova, il lievito e amalgamiamo.

Mettiamo sul fuoco una padella con abbondante olio e scaldiamolo. Una volta che è ben caldo friggiamoci il composto a cucchiaiate, poco alla volta. Quando i bignè saranno dorati, sgocciolìamoli su carta da cucina.

Rivestiamo la parte superiore di ciascun bignè con un cucchiaino di Nutella® e spolverizziamo con zucchero a velo.

RIPIENE

Frittelle alla crema di pistacchio

per 6 persone

170 g di farina 00, 160 ml di latte intero, 60 g di burro, 150 g di zucchero, 4 uova, 1 fialetta di aroma di vaniglia, crema di pistacchio q.b., olio di arachidi q.b., zucchero a velo q.b.

In una casseruola versiamo il latte e uniamovi vaniglia, burro e zucchero. Mescoliamo sul fuoco per sciogliere il burro, quindi uniamo la farina setacciata continuando a mescolare per evitare che si formino grumi: dovremo ottenere un impasto compatto.

Togliamo dal fuoco e lasciamo intiepidire, poi uniamo le uova una per volta e mescoliamo con un cucchiaio di legno fino a ottenere un impasto cremoso.

In una padella dai bordi alti scaldiamo abbondante olio di arachidi e friggiamo l'impasto prelevandolo con un cucchiaio. Scoliamo le frittelle su carta da cucina.

Farciamole con la crema di pistacchio, aiutandoci con una siringa da cucina o una tasca da pasticciere e serviamole cosparse di zucchero a velo.

Frittelle di pera con crema al Vin Santo

4 pere, 50 g di zucchero semolato, 50 ml di latte, 1 ciotola di pangrattato, 2 cucchiai di farina 00 + q.b., olio di semi q.b., 2 uova, 1 pizzico di sale
Per la salsa: 1 uovo, 1 cucchiaio di zucchero a velo, 1 bicchiere di Vin Santo

In una ciotola sbattiamo le uova sgusciate con una frusta, aggiungiamo la farina setacciata e mescoliamo con un cucchiaio di legno fino a ottenere un impasto piuttosto denso e senza grumi. Uniamo il latte freddo a filo, lo zucchero semolato e un pizzico di sale.

Sbucciamo le pere e ricaviamo dalla polpa delle piccole sfere con un cucchiaio; infariniamole, passiamole nella pastella, poi nel pangrattato disposto in una ciotola.

In una padella antiaderente scaldiamo l'olio fino a 170°C, quindi friggiamo le frittelle di pera, fino a dorarle su ogni lato. Scoliamole e asciughiamole con cura passandole su carta da cucina.

Prepariamo ora la salsa mettendo in un tegame lo zucchero a velo, l'uovo sgusciato e il Vin Santo e mescolando a bagnomaria fino a ottenere uno zabaione. Disponiamo nel centro di ogni piatto un leggero strato di crema e poniamoci sopra le frittelle di pera.

Castagnole con crema pasticcera all'arancia

per 4 persone

Per la pasta: 450 g di farina 00, 2 uova, 100 g di zucchero, 1 cucchiaio di zucchero vanigliato, 1 bustina di lievito per dolci, 1 pizzico di sale, 50 g di burro, vino bianco secco q.b., olio per friggere q.b. **Per la crema:** ½ litro di latte intero, 1 arancia bio, 100 g di zucchero, 50 g di farina 00, 1 uovo intero, 3 tuorli

Per la crema: laviamo l'arancia e peliamola, eliminando la parte bianca della scorza.
In una casseruola versiamo il latte, aggiungiamo le scorze di arancia e portiamo a ebollizione. Sbattiamo l'uovo e i tuorli con lo zucchero, il succo spremuto dell'arancia e la farina. Poco alla volta aggiungiamo il latte bollente filtrato, continuando a mescolare. Cuociamo a fuoco lento 10 minuti sempre mescolando. Lasciamo raffreddare coperta da pellicola.

Impastiamo la farina, le uova, lo zucchero, lo zucchero vanigliato, il lievito, il sale e il burro ammorbidito, aggiungendo vino bianco quanto basta. Lavoriamo per 10 minuti, tagliamo a pezzetti di 2 cm e formiamo delle palline.
Friggiamole in abbondante olio caldo rigirandole continuamente. Scoliamole sulla carta assorbente e farciamole con la crema, aiutandoci con una tasca da pasticciere.

Bignole

500 g di crema pasticcera, 5 uova, 250 g di farina 00, 170 g di latte, 70 g di cacao in polvere, 50 g di zucchero semolato, 50 g di cioccolato amaro, 40 g di burro, 1 bustina di vanillina, ½ bustina di lievito in polvere, zucchero a velo q.b., 1 pizzico di sale, olio per friggere q.b.

Aggiungiamo alla crema pasticciera fatta intiepidire il cioccolato precedentemente sbriciolato con un coltello. Lasciamolo sciogliere mescolando con un cucchiaio di legno, quindi lasciamo raffreddare. Amalgamiamo la farina, 50 g di cacao, lo zucchero, la vanillina, il burro fuso, il lievito in polvere e i tuorli delle uova fino a ottenere una crema omogenea e priva di grumi. Stemperiamo con il latte e uniamo gli albumi montati a neve ben ferma con un pizzico di sale.

Preleviamo l'impasto a piccole cucchiaiate e lasciamolo cadere in una padella antiaderente in cui si sarà fatto scaldare l'olio. Si formeranno delle frittelle gonfie e dorate.

Recuperiamo le frittelle e farciamole con la crema pasticciera al cioccolato, servendoci di una tasca da pasticciere con bocchetta liscia. Spolverizziamo infine le bignole con un misto di cacao e zucchero a velo e serviamole in tavola tiepide o a temperatura ambiente.

La bignola, nome che deriva da bignè, che a sua volta deriva dal francese beignet, è uno dei dolci tipici della pasticceria torinese. Molto diffusa alla corte sabauda, è divenuta un grande classico delle merende torinesi, dei pranzi della domenica e delle giornate di festa.

Mini bomboloni alla crema

per 6 persone

400 g di farina 00, 100 g di zucchero, 12 g di lievito di birra fresco, 60 g di burro, 150 ml di latte tiepido, 1 pizzico di sale, scorza grattugiata di 1 arancia bio, 2 cucchiai di acqua tiepida, olio di semi q.b., zucchero a velo q.b.
Per la crema alla vaniglia: 250 ml di panna liquida, 4 tuorli, 75 ml di latte, 75 g di zucchero, 1 baccello di vaniglia

Sciogliamo il lievito in due cucchiai di acqua tiepida. Con la farina formiamo la fontana e nel centro poniamoci lo zucchero, il sale, la scorza, il burro morbido, il lievito sciolto e il latte tiepido e lavoriamo il tutto per almeno 10 minuti, fino a ottenere un composto omogeneo ed elastico. Formiamo quindi una palla, mettiamola in una ciotola e copriamo con la pellicola trasparente. Lasciamo lievitare per 2-3 ore in un posto caldo e umido fino a che non raddoppierà di volume.
Trascorso il tempo trasferiamo l'impasto su una spianatoia infarinata e stendiamolo a uno spessore di 1 cm con un matterello. Ricaviamo tanti dischetti del diametro di 4-5 cm e facciamoli riposare almeno 1 ora sopra un canovaccio infarinato coperto da un telo di cotone.
Intanto prepariamo la crema alla vaniglia: in un pentolino versiamo la panna e il latte. Incidiamo il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza, preleviamo i semini e uniamoli ai liquidi, poi uniamo anche il baccello stesso. Portiamo a bollore su fuoco dolce. Spegniamo e lasciamo in infusione per mezz'ora circa.
Intanto versiamo lo zucchero in una ciotola e uniamo i tuorli. Sbattiamo con le fruste elettriche fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Uniamo il latte aromatizzato ai tuorli montati, versandolo attraverso un colino e mescoliamo con delicatezza. Mettiamo di nuovo la crema nel pentolino su fuoco molto dolce. Mescoliamo e facciamo addensare senza mai raggiungere il bollore. Conserviamo la crema coperta da pellicola trasparente fino all'utilizzo.
Friggiamo i mini bomboloni in abbondante olio alla temperatura di 170°C, pochi per volta. Appena saranno dorati, mettiamoli a scolare su della carta da cucina. Lasciamoli raffreddare e farciamoli con la crema utilizzando una tasca da pasticciere o una siringa da cucina. Spolverizziamoli con zucchero a velo e serviamo.

RIPIENE

Panzerotti dolci alla Nutella®

di Raffaella Fortunato
cottoecrudo.it

per 4 persone

300 g di **farina 00**, 200 g di **ricotta**, 1 **uovo**, 100 g di **zucchero**, ½ bicchierino di **limoncello**, ½ bustina di **lievito** per dolci, **Nutella®** q.b., **zucchero semolato** q.b., **olio di semi di girasole** per friggere q.b., **latte** q.b.

In una terrina mescoliamo con una frusta a mano l'uovo con lo zucchero. Aggiungiamo la ricotta, ½ bicchierino di limoncello e mescoliamo. Incorporiamo un po' per volta la farina e infine il lievito per dolci.

Quando l'impasto prenderà forma, trasferiamolo su un piano da lavoro infarinato e continuiamo a impastarlo con le mani fino a ottenere un panetto morbido e omogeneo.

Stendiamo l'impasto con l'aiuto di un mattarello cercando di ottenere una sfoglia alta ½ cm. Con un coppapasta ritagliamo dei dischetti di pasta.

Farciamo il centro di ogni dischetto con un cucchiaino di Nutella®, spennelliamo i bordi con un po' di latte e chiudiamo a mezza luna sigillando bene i bordi.

Versiamo abbondante olio di semi di girasole in una padella dai bordi alti e, non appena sarà caldo, friggiamo i panzerotti da entrambi i lati fino a doratura. Scoliamo su carta assorbente e poi passiamoli nello zucchero semolato. Serviamo i panzerotti caldi o freddi.

Ravioli fritti alla ricotta e cioccolato

500 g di farina 00, 100 g di burro, 100 g di zucchero, 200 ml di latte, 1 bustina di vanillina, 1 tuorlo, sale q.b., olio di arachidi q.b. Per il ripieno: 400 g di ricotta, 100 g di cioccolato fondente, 140 g di zucchero a velo, 1 bustina di vanillina, 1 uovo, 1 arancia, cannella in polvere q.b.

Facciamo ammorbidire il burro e mettiamolo in una ciotola insieme alla farina, allo zucchero, alla vanillina e a un pizzico di sale. Amalgamiamo il tutto. **In un'altra ciotola sbattiamo il tuorlo con il latte** e versiamolo poco a poco nella ciotola della farina. Impastiamo bene finché otterremo un composto liscio ed elastico, quindi lasciamolo riposare avvolto nella pellicola per 1 ora, in frigorifero. **Prepariamo intanto il ripieno:** riuniamo la ricotta, 100 g di zucchero a velo e il cioccolato a scaglie, la vanillina, il tuorlo (tenendo da parte l'albume), ½ cucchiaino di cannella e la buccia grattugiata dell'arancia. Amalgamiamo bene il tutto e teniamo da parte. Riprendiamo l'impasto e stendiamolo sul piano infarinato in una sfoglia piuttosto sottile. **Ritagliamo dei quadrati** di medie dimensioni e al centro mettiamo il ripieno. Chiudiamo i ravioli sovrapponendoci un altro quadrato. Spennelliamo con il bianco dell'uovo i bordi per farli aderire bene. **Friggiamo i ravioli** in abbondante olio ben caldo, pochi per volta, finché saranno ben dorati. Scoliamoli su carta da cucina e serviamoli spolverizzati con dello zucchero a velo.

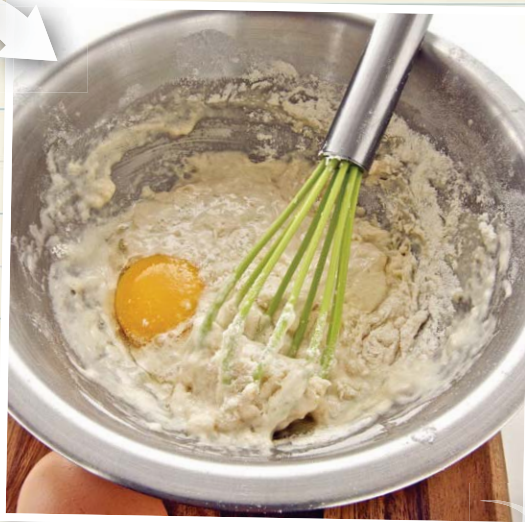
Frittelle tropicali

per 6 persone

250 g di farina 00, 1 ananas, 1 mango, 50 g di zucchero semolato, 4 cucchiai di rum, 1 bicchiere di birra, 1 bicchiere di latte, 2 uova, 30 g di burro, olio di semi d'arachidi q.b., sale q.b.

Sgusciamo le uova e separiamo i tuorli dagli albumi. Setacciamo la farina in una ciotola disponendola a fontana: al centro aggiungiamo il latte, lo zucchero, i tuorli e un pizzico di sale.

Mescoliamo gli ingredienti con un cucchiaio, amalgamiamoli alla farina con una frusta per evitare la formazione di grumi. Sempre mescolando uniamo la birra, poi passiamo la pastella al colino

RIPIENE

per renderla più vellutata. Uniamo il burro precedentemente fatto fondere in un tegame, copriamo con pellicola trasparente e lasciamo riposare per 30 minuti in frigorifero.

Su un tagliere decortichiamo l'ananas con un coltello a sega, tagliamolo a fette un po' spesse ed eliminiamo la parte centrale. Dividiamo le fette in 4 parti, poniamole in una ciotola, bagniamole con il rum e lasciamole macerare per 20 minuti.

Sbucciamo il mango, eliminiamo il torsolo, tagliamolo a pezzi e uniamolo all'ananas. Riprendiamo la pastella e incorporiamoci gli albumi montati, immergendo nel composto anche i pezzetti di frutta.

Friggiamoli in padella con olio ben caldo. Sgoccioliamo le frittelle ottenute e mettiamole su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Serviamo calde.

Sandwich di banana e gianduia

per 4 persone

8 fette di **pane in cassetta**, 2 **uova**, **latte** q.b., 100 g di **burro**, 2 **banane**, **crema gianduia** q.b., **zucchero semolato** q.b.

Priviamo il pane della crosticina esterna. Tagliamo le banane a fettine di 3 mm circa e mettiamone alcune su 4 delle 8 fette di pane: devono essere ben ravvicinate tra loro, ma non devono sovrapporsi. Spalmiamo quindi con generosa crema gianduia e facciamo aderire sopra la seconda fetta di pane: tagliamo in due il tramezzino in senso obliquo ottenendo due triangoli.
Passiamo i bordi prima nel latte, poi tuffiamo l'intero sandwich nelle uova sbattute e scoliamo.
Scaldiamo una padella antiaderente larga, sciogliamoci generoso burro e adagiamo i panini: facciamo dorare da ambo i lati, scoliamo, cospargiamo di zucchero semolato e serviamo ben caldi.

Fagottini con crema al pistacchio

per 4 persone

250 g di farina 00, 150 g di burro, 100 ml di latte, 50 g di zucchero, 1 uovo, 20 g di lievito di birra, 1 pizzico di sale, olio per friggere q.b.
Per il ripieno al pistacchio: 50 g di farina bianca 00, 80 g di zucchero semolato, 300 ml di latte, 3 tuorli, 3 cucchiai di pasta di pistacchio Per decorare: zucchero a velo q.b.

Prepariamo l'impasto facendo sciogliere il burro a bagnomaria, quindi uniamolo allo zucchero amalgamando con un cucchiaio di legno. Su una spianatoia formiamo una fontana con la farina setacciata, uniamo il lievito precedentemente mescolato al latte caldo. Uniamo anche il composto di burro e zucchero, l'uovo, un pizzico di sale e lavoriamo l'impasto fino ad ammorbidirlo.
Stendiamolo poi con il mattarello fino a uno spessore di 3-4 mm. Ricaviamo, con un coltello affilato, dei rettangoli di circa 6x10 cm e teniamoli da parte.
Prepariamo il ripieno sbattendo in una ciotola i tuorli con lo zucchero, quindi uniamo la farina setacciata. Versiamo a filo il latte bollente mescolando con un cucchiaio di legno, poniamo in una casseruola e mettiamo sul fuoco ad addensare. Incorporiamo al composto 3 cucchiai di pasta di pistacchio e facciamo raffreddare. Distribuiamo sopra ogni rettangolo di pasta un cucchiaio abbondante di ripieno e ripieghiamo a libro.
Scaldiamo abbondante olio in una padella e friggiamo i fagottini per alcuni minuti da ambo i lati, sino a doratura, rigirandoli con una paletta. Scoliamoli su carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso. Serviamo con abbondante zucchero a velo.

Trombette

per 4 persone

1 confezione di **sfoglia** surgelata, 1 vasetto di **yogurt alle fragole**, 1 vasetto di **yogurt alla pesca**, 1 vasetto di **yogurt all'albicocca**, 1 cestino di **fragole** fresche, 4 **albicocche sciroppate**, 2 **pesche sciroppate**, **olio** per friggere q.b., **zucchero** q.b., **marzapane** di diversi colori q.b.

Lasciamo scongelare la sfoglia a temperatura ambiente, tiriamola sottile e foderiamo con essa, esternamente, degli stampini a cono (quelli che si usano per i cannoncini).

Portiamo a temperatura l'olio in una padella per fritti e tuffiamoci le trombette fino a farle dorare, poi sgocciolíamole dall'unto in eccesso e spolverizziamole con lo zucchero non appena si saranno freddate.

Prepariamo il ripieno: mondiamo le fragole, laviamole, asciughiamole, affettiamole e mescoliamole allo yogurt di fragole. Tagliamo a tocchetti pesche e albicocche e amalgamiamole ai rispettivi yogurt. Riempiamo i coni con i diversi ripieni.

Stendiamo il marzapane in una sfoglia sottile e tagliamolo a strisce tipo stelle filanti, poi disponiamole in modo che fuoriescano dai coni.

Cannoli fritti alla crema

per 4 persone

500 g di farina 00, 250 ml di acqua, 50 g di burro, 25 g di lievito di birra, 1 bustina di vanillina, scorza di 1 limone bio, zucchero per spolverizzare q.b., crema pasticciera q.b., olio per friggere q.b.

Sciogliamo il lievito in poca acqua tiepida, uniamo 50 g di farina, copriamo con un canovaccio e lasciamo lievitare per circa 30 minuti in un luogo tiepido. Passato il tempo, aggiungiamo poco a poco la restante farina, l'acqua, la bustina di vanillina, il burro precedentemente ammorbidito a temperatura ambiente e la scorza grattugiata del limone.

Lavoriamo l'impasto fino a quando non diventa omogeneo, morbido ed elastico. Formiamo una palla, trasferiamola in una ciotola capiente e lasciamo lievitare coperta da un canovaccio.

Dopo 2 ore lavoriamo nuovamente la pasta e stendiamola con l'aiuto di un matterello fino a ottenere uno spessore di circa ½ cm. Ricaviamo dall'impasto delle strisce di circa 2-3 cm di larghezza, avvolgiamole sugli appositi stampi da cannolo e disponiamole su una teglia coperta con carta da forno, distanziandole tra loro. Lasciamo lievitare per altri 40 minuti circa coprendo con un canovaccio.

Friggiamo i cannoli in abbondante olio fino a ottenere un colorito dorato e uniforme. Estraiamo i cannoli con una schiumarola, adagiamoli su carta assorbente da cucina e cospargiamoli con abbondante zucchero semolato.

Facciamo raffreddare completamente, eliminiamo gli stampi e farciamo con la crema pasticciera o altra a piacere utilizzando una sac à poche.

Tortelli dolci ripieni di castagne e marmellata

per 4 persone

300 g di farina bianca, 100 g di zucchero semolato, 50 g di vino bianco, 40 g di burro, 1 uovo, scorza grattugiata di 1 limone bio, sale q.b., zucchero a velo q.b., olio per friggere q.b.
Per il ripieno: 100 g di castagne secche, 200 g di marmellata di amarene, 50 g di cacao amaro, 1 cucchiaio di zucchero semolato, pane grattugiato q.b., acqua q.b.,

Lessiamo le castagne dopo averle tenute a bagno una notte in acqua fredda, poi passiamole al setaccio. Uniamo al composto il cacao, un cucchiaio di zucchero semolato, la marmellata e un poco di pane grattugiato. Amalgamiamo bene gli ingredienti sino a ottenere un impasto piuttosto sodo; teniamolo da parte e utilizziamolo poi come ripieno.

Setacciamo la farina sulla spianatoia, disponiamola a fontana e mettiamo al centro l'uovo, il burro, lo zucchero, un po' di scorza di limone grattugiata, un pizzico di sale. Impastiamo con cura aggiungendo poco vino bianco per ottenere un impasto di giusta consistenza.

Stendiamo quindi con il matterello una sfoglia dello spessore di 3-4 mm. Dalla sfoglia ricaviamo dei dischi di 5 cm di diametro, poi collochiamo al centro di ogni disco un cucchiaino di ripieno. Chiudiamo la pasta sul ripieno premendo bene i margini.

Friggiamo i tortelli così ottenuti in abbondante olio bollente, poniamoli quindi sulla carta assorbente e spolverizziamoli con lo zucchero a velo.

Carfogn

per 8 persone

Per la pasta: 1 kg di farina 00, 175 g di burro, 200 g di zucchero, 2 uova intere, 2 tuorli, 1 bicchiere di vino bianco, 1 bicchierino di grappa
Per il ripieno: 100 g di semi di papavero, 50 g di cioccolato fondente, 50 g di biscotti secchi, 50 g di zucchero, 100 g di latte, ½ cl di grappa, 3 l di olio per friggere

Prepariamo la pasta versando la farina a fontana sul piano da lavoro, uniamo al centro il burro ammorbidito e tagliato a pezzetti, lo zucchero, le uova più i tuorli, il vino bianco e la grappa. Lavoriamo con le mani fino a ottenere un impasto omogeneo e consistente. Avvolgiamo la pasta in un canovaccio e facciamola riposare per 1 ora.

Per il ripieno, trasferiamo in una ciotola i semi di papavero tostati, zuccherati e pestati, il cioccolato fondente tagliato a scaglie, i biscotti secchi sminuzzati, il latte e la grappa. Mescoliamo per amalgamare gli ingredienti. Dividiamo l'impasto in due parti e stendiamo con il matterello fino a ottenere due sfoglie molto sottili.

Trasferiamo il ripieno in un sac à poche con bocchetta piccola con il quale realizzare dei piccoli fiocchi alla distanza di 5-6 cm l'uno dall'altro. Copriamo la sfoglia ripiena con l'altro disco di pasta, premiamo bene intorno alla farcia e tagliamo i carfogn con una rotella tagliapasta.

In una padella antiaderente scaldiamo abbondante olio e friggiamo i dolcetti, pochi alla volta. Preleviamoli con una schiumarola, facciamoli asciugare su carta assorbente da cucina e serviamoli caldi, a piacere, cosparsi di zucchero a velo.

Frittelle gluten free

Intolleranti al glutine? Niente paura, vi proponiamo tantissime ricette sfiziose e appetitose, per non rinunciare al gusto inconfondibile di una frittella.

Chiacchiere a rete

per 4 persone

220 g di farina di riso + 2 cucchiai, 50 g di burro, 20 g di zucchero, 1 uovo, 1 cucchiaio (10 ml) di grappa, ½ cucchiaino di bicarbonato di sodio, sale fino q.b., olio per friggere q.b., zucchero a velo q.b.

Dividiamo a pezzetti il burro e lasciamolo ammorbidire a temperatura ambiente. Setacciamo la farina sul piano di lavoro insieme al bicarbonato, formando un mucchietto, creiamo un incavo al centro e versiamoci l'uovo sbattuto con una forchetta. Uniamo i pezzetti di burro, il sale, lo zucchero, la grappa e impastiamo. Continuiamo a lavorare con le mani finché diventa elastico e sodo (per circa 20 minuti), poi formiamo una palla, avvolgiamola con la pellicola e teniamola 60 minuti nella parte meno fredda del frigo.

Passato il tempo, stendiamo l'impasto con il mattarello sul piano di lavoro infarinato, allo spessore di 3-4 mm. Passiamo sulla pasta l'apposito rullo seghettato, ritagliamo poi dei rettangoli di 4x3 cm. Incidiamo e allarghiamo ognuno di essi delicatamente per formare l'effetto rete.

Versiamo l'olio in una padella e facciamo friggere in esso le chiacchiere, poche alla volta, 2 minuti per parte.

Scoliamole con un mestolo forato e appoggiamole su fogli di carta da cucina. Quando sono pronte trasferiamole su un piatto da portata e spolverizziamo con lo zucchero al velo.

Se non abbiamo il rullo seghettato, creiamo delle file di taglietti alternati nella pasta usando un coltello.

Frittata di mele

150 g di farina di mandorle, 2 mele, 1 albume, 1 cucchiaio di bicarbonato, 150 g di zucchero di canna, 60 g di mandorle in scaglie, cannella in polvere q.b., 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, foglioline di menta q.b., acqua q.b.

In una ciotola versiamo la farina di mandorle, uniamo l'acqua a filo (circa il doppio della farina), il bicarbonato e sbattiamo con una frusta fino a raggiungere la consistenza di una pastella morbida. Copriamo con pellicola da cucina e facciamo riposare per 1 ora in frigorifero.

Laviamo le mele, eliminiamo il torsolo senza sbucciarle, tagliamo a julienne; riprendiamo la pastella, uniamo le mele, lo zucchero, l'albume montato a neve, le scaglie di mandorla, un pizzico di cannella e mescoliamo.

In una padella a bordi alti scaldiamo 2 cucchiai di olio e versiamo il composto, cuociamo la frittata circa 5 minuti per lato, fino a doratura. Serviamo decorata con foglioline di menta.

GLUTEN FREE

Frittelle di mele allo zenzero

per 6 persone

1 kg di **mele Renette**, 200 g di **farina di riso**, 50 g di **maizena**, 500 ml di **latte**, 100 ml di **birra gluten free**, 2 **uova**, succo di 2 **limoni**, 10 g di **lievito** di birra gluten free, 1 cucchiaino di **zenzero** grattugiato, 4 cucchiai di **zucchero**, 2 cucchiai di **olio d'oliva**, **sale** q.b., **olio** per friggere q.b., **zucchero semolato** per decorare q.b.

Sbricioliamo e facciamo sciogliere il lievito in una ciotola con un po' di latte intiepidito. Setacciamo la farina e la maizena in una ciotola, uniamo i tuorli, lo zenzero grattugiato, un pizzico di sale, il restante latte e mescoliamo con una frusta, unendo i due cucchiai di olio d'oliva, la birra e il lievito. Mescoliamo fino a ottenere un composto omogeneo che copriremo con della pellicola trasparente e lasceremo riposare per 1 ora circa in un luogo caldo.

A parte, in una ciotola, spremiamo i limoni. Sbucciamo le mele, eliminiamo il torsolo con l'apposito strumento, tagliamole a rondelle dello spessore di circa 1,5 cm e bagniamole con il succo di limone per non farle annerire.

Con l'aiuto di uno sbattitore elettrico montiamo gli albumi con 4 cucchiai di zucchero fino a ottenere un composto morbido e spumoso e aggiungiamolo alla pastella. Amalgamiamo bene il tutto.

Immergiamo completamente le fette di mela nella pastella e friggiamole in olio caldo, quindi scoliamole su carta assorbente da cucina. Infine, passiamo le frittelle ancora caldissime nello zucchero semolato.

Caramelle fritte alla pasta di strudel

per 4 persone

130 g di **farina di riso**, 20 g di **maizena**, 50 g di **strutto**, 1 **uovo**, **sale** q.b., abbondante **olio** per friggere q.b., **acqua** q.b. **Per il ripieno:** 200 g di **fichi secchi**, 40 g di **burro**, 30 g di **amaretti** sbriciolati, 30 g di **pinoli** tritati

In una ciotola impastiamo la farina e la maizena con l'uovo, lo strutto, 3 cucchiai d'acqua fredda e un pizzico di sale, fino a ottenere una pasta omogenea ed elastica. Copriamo con pellicola trasparente e mettiamo a riposare in un luogo caldo e asciutto.

Prepariamo il ripieno riducendo i fichi a pezzetti molto piccoli con un coltello ben affilato, raccogliamoli in una ciotola e amalgamiamoli con gli amaretti sbriciolati, i pinoli tritati e il burro fuso, mescolando con un cucchiaio di legno.

Su una spianatoia leggermente infarinata stendiamo la pasta con un mattarello, poi, con una rotella liscia, ricaviamo dei rettangoli di circa 4x8 cm, farciamoli al centro con un pizzico del ripieno preparato, richiudiamo a caramella e teniamo da parte.

Scaldiamo abbondante olio di semi in una padella per fritti e immergiamoci le caramelle, poche alla volta. Doriamole da ambo i lati, estraiamole con una schiumarola e poniamole su carta da cucina per eliminare l'unto.

Se utilizziamo fichi freschi è opportuno consumare le caramelle nel giro di 24 ore.

GLUTEN FREE

Chiacchiere di riso

per 6 persone

250 g di farina di riso, 50 g di amido di riso, 30 g di zucchero di canna, 2 uova, 25 g di olio di riso, 50 g di brandy, 1 pizzico di sale, olio ai semi di arachidi per friggere, zucchero a velo q.b.

In una ciotola mettiamo le farine setacciate e il resto degli ingredienti e amalgamiamo il tutto tranne lo zucchero a velo. Rovesciamo l'impasto sul piano di lavoro infarinato, lavoriamolo fino a ottenere un impasto liscio ed elastico, quindi avvolgiamolo su un foglio di pellicola trasparente e facciamo riposare per 15-20 minuti circa.
Stendiamo la sfoglia allo spessore di 1-2 mm con il mattarello o con la macchina apposita per stendere la pasta e ricaviamo delle strisce di sfoglia. Tagliamo le chiacchiere con una rotella dentellata nelle forme che preferiamo.
Friggiamo pochi pezzi alla volta in abbondante olio ben caldo, rigiriamole e facciamole dorare in modo uniforme, infine sgoccioliamole su carta assorbente. Mettiamole in un vassoio da portata e spolverizziamole con zucchero a velo.

Latte fritto

1 l di latte, 50 g di farina di riso, 150 g di zucchero semolato, 4 uova, 1 baccello di vaniglia, sale q.b. Per le crêpes: 80 g di farina di riso, 20 g di maizena, 200 ml di latte, 2 uova, 1 cucchiaio di burro fuso, 1 cucchiaino di zucchero, olio per friggere q.b. Per il caramello: 50 g di zucchero, 150 g di acqua

In una ciotola sgusciamo 2 uova e prendiamo anche 2 tuorli. Uniamo lo zucchero semolato e montiamo con una frusta fino a ottenere un composto soffice. Incorporiamo la farina setacciata, aggiungiamo un pizzico di sale e diluiamo con il latte scaldato a parte con il baccello di vaniglia (che elimineremo).

Poniamo il composto in una casseruola su fiamma media e facciamolo rassodare mescolando per una decina di minuti; poi versiamo il composto in un contenitore a bordi alti precedentemente inumidito formando uno strato di circa 1 cm di spessore, livelliamo e lasciamo raffreddare. Con un coltello tagliamo la crema solidificata e ricaviamo dei rettangoli della medesima dimensione.

Prepariamo il rivestimento versando le uova in una ciotola con la farina, la maizena, lo zucchero, il latte e sbattendo bene con una frusta. Uniamo il burro fuso e amalgamiamo tutto. Poniamo una padella antiaderente su fuoco vivo, ungiamola con un filo di olio, poi versiamo poca pastella per volta. Poniamo al centro un rettangolo di crema di latte, ripieghiamo la crêpe ai lati formando dei pacchetti. Facciamo dorare tutti i lati, togliamo dal fuoco e continuiamo fino a esaurire gli ingredienti. Irroriamo con caramello e serviamo.

Per il caramello: in un pentolino dal fondo spesso poniamo 50 g di zucchero e 150 g di acqua, portiamo sul fuoco e mescoliamo per far sciogliere lo zucchero; lasciamo bollire il composto a fiamma moderata fino a che non diventa scuro. Lasciamo intiepidire prima di utilizzarlo.

GLUTEN FREE

Spicchi d'arancia fritti

per 4 persone

4 **arance**, 2 **uova**, 1 **albume**, 80 g di **farina di riso**, 20 g di **maizena**, ½ bicchiere di **latte**, 2 cucchiai di **brandy**, **olio di arachidi** q.b., **zucchero semolato** q.b.

Peliamo le arance a vivo e ricaviamone degli spicchi. Passiamoli bene nello zucchero semolato.

Prepariamo una pastella con le uova sbattute, la farina e la maizena diluite con il latte, il brandy e un albume montato a neve. Mescoliamo con cura e immergiamoci gli spicchi d'arancia.

Friggiamoli nell'olio ben caldo, scoliamoli su carta da cucina e serviamoli spolverizzati con zucchero semolato.

Frittelle con gocce di cioccolato

1 uovo intero, 3 cucchiai di zucchero semolato, 50 ml di latte, 20 ml di olio di semi, 100 g di farina di grano saraceno, 50 g di farina di mais finissima, ½ bustina di lievito in polvere gluten free, gocce di cioccolato q.b., olio di girasole per friggere q.b., zucchero a velo q.b.

In una ciotola lavoriamo l'uovo con lo zucchero e successivamente versiamo anche il latte e l'olio di semi. Amalgamiamo gli ingredienti con la frusta a mano o elettrica, dopodiché uniamo anche le farine e il lievito e infine le gocce di cioccolato.
Scaldiamo l'olio in una padella e, prelevando delle piccole quantità di impasto aiutandoci con 2 cucchiai, friggiamo poche frittelle per volta.
Quando le frittelle appaiono ben gonfie e dorate su tutti i lati, togliamole con la schiumarola e facciamole asciugare su un piatto con della carta assorbente. Continuiamo allo stesso modo fino a terminare la pastella. Infine spolverizziamo le frittelle con lo zucchero a velo.

GLUTEN FREE

Frittelle di carote con farina di riso

per 4 persone

2 carote medie, 130 g di farina di riso, 2 uova, pepe nero macinato al momento q.b., sale q.b., olio di semi di arachidi q.b.

Peliamo, laviamo e grattugiamo le carote con una grattugia con i fori larghi e teniamole da parte.
In una ciotola capiente sbattiamo le uova, aggiungiamo ½ cucchiaino di sale e incorporiamo la farina di riso poco per volta, stando attenti a non formare grumi. Ottenuto un composto morbido, uniamo le carote e mischiamo.
Scaldiamo abbondante olio in una pentola e, quando la temperatura sarà corretta, versiamo il composto con un cucchiaio formando 5-6 frittelle. Quando inizieranno a dorarsi, giriamole e cuociamo dall'altra parte.
Preleviamole dalla pentola con una schiumarola e adagiamole su carta assorbente da cucina. Serviamo calde con una spolverata di pepe a piacere.

Polpette ai funghi

150 g di **teff**, 600 ml di **brodo di verdure**, 200 g di **funghi champignon**, **olio evo** q.b., 240 g di **lenticchie** secche, 1 cucchiaio di **tahina**, 1 cucchiaio di **senape** in crema, 2 cucchiai di **Parmigiano**, 1 spicchio d'**aglio**, 1 manciata di **prezzemolo**, **olio** per friggere q.b., **pinoli**, **pistacchi** e **nocciole** q.b., **semi di sesamo** q.b., **pepe** e **sale** q.b.

In una ciotola mettiamo a bagno le lenticchie per 2 ore, scoliamole, trasferiamole in una pentola e cuociamole per circa 30 minuti nel brodo caldo. Uniamo il teff e proseguiamo la cottura per 20 minuti, fino a ottenere una consistenza morbida. Facciamo raffreddare.

Puliamo i funghi con un panno inumidito e cuociamoli per 8-10 minuti in una padella con 1 cucchiaio di olio, lo spicchio d'aglio e le foglie di prezzemolo. Saliamo e pepiamo, poi facciamo raffreddare.

Mettiamo in un mixer il composto di teff, lenticchie e funghi, uniamo la tahina, il Parmigiano, sale, pepe, senape e tritiamo il tutto. Formiamo delle polpette con le mani e impaniamo nella frutta secca tritata e nei semi di sesamo.

Immergiamo le polpette, a gruppi di 5 o 6, in una padella con abbondante olio caldo. Quando saranno dorate, poniamole su dei fogli di carta assorbente per togliere l'olio in eccesso e serviamole ben calde.

GLUTEN FREE

Riso fritto con broccoli, tofu e granella di nocciole

per 3 persone

250 g di **riso** a chicchi lunghi e sottili, tipo Basmati o Patna rice, **olio di sesamo** q.b., 500 g di **broccoli**, 250 g di **tofu**, 1 **porro**, **olio di oliva extravergine** q.b., **granella di nocciole** q.b., 1 pezzetto di **zenzero**, **olio di semi di arachidi** q.b., **sale** e **pepe** q.b., **acqua** q.b.

Mettiamo il riso in un colino dentro una ciotola e laviamolo bene sotto acqua fredda corrente. Portiamo a bollore ½ l di acqua, saliamola, immergiamo il riso, mescoliamo, abbassiamo la fiamma, mettiamo il coperchio e facciamolo cuocere per 18 minuti al massimo.

Puliamo i broccoli, dividiamoli in cimette e tagliamo a pezzi i gambi. Scottiamo il tutto in abbondante acqua bollente salata, sgoccioliamo e passiamo sotto un getto di acqua fredda corrente. Sgoccioliamo nuovamente i broccoli. Tagliamo il tofu a cubetti e saltiamolo in un wok o padella con un filo di olio, il porro affettato, sale e pepe.

Facciamo saltare il riso lasciato raffreddare in un wok o padella con 4 cucchiai di olio di semi di sesamo, 2 di semi di arachidi e 3 cm di zenzero fresco sbucciato e grattugiato.

Condiamo con 3-4 cucchiai di olio evo, un pizzico di sale e facciamo saltare il tutto per 2-3 minuti, mescolando spesso con i broccoli e il tofu, finché sarà croccantino. Spolveriamo con granella di nocciole e serviamo.

Uova impanate

6 uova, 60 g di farina di riso, 100 g di pangrattato gluten free, mollica gluten free bagnata nel latte q.b., olio per friggere q.b., 1 rametto di timo, 1 rametto di maggiorana, sale q.b.

In un pentolino capiente mettiamo a cuocere 4 uova per 8 minuti nell'acqua bollente, poi lasciamole raffreddare per 15 minuti. Con delicatezza togliamo il guscio alle uova, laviamole sotto l'acqua corrente, asciughiamole e riponiamole sul tagliere. Versiamo la farina in una ciotola capiente e passiamoci le uova, facendola aderire bene alla superficie.

In un'altra ciotola, rompiamo le 2 uova rimaste, sbattiamole bene con una forchetta e aggiungiamo un pizzico di sale, la maggiorana e il timo tritati finemente e precedentemente lavati e asciugati, mescolando bene tutto. Una per volta, immergiamo le uova sode infarinate in questo composto, avvolgendole con delicatezza. Passiamole poi nella mollica bagnata e, dopo aver versato il pangrattato in un'altra ciotola, passiamoci le uova, così da impanarle bene. Ripassiamo ancora le uova impanate prima nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato, per ottenere la doppia panatura.

Scaldiamo abbondante olio in una padella antiaderente e mettiamo a friggere, una a una, le uova impanate, fino a quando non diventeranno dorate. Preleviamole dalla padella e riponiamole su carta assorbente. Serviamo le uova calde come sfizioso antipasto, accompagnate da salse.

I migliori oli per friggere sono quello di arachide e di oliva, quest'ultimo però può avere un sapore preponderante, se non lo amate usate quello di semi di arachidi che ha un punto di fumo molto alto e consente quindi una frittura ideale.

GLUTEN FREE

Frittelle di rucola, feta e farina di ceci

per 4 persone

300 g di **farina di ceci**, 80 g di **rucola**, 80 g di **feta**, 1 cucchiaino di **bicarbonato**, **sale** q.b., 5-6 steli di **erba cipollina**, **peperoncino** in scaglie q.b., **olio** per friggere q.b., **acqua** q.b.

Tritiamo nel mixer l'erba cipollina tagliata a pezzetti con le forbici. Riuniamo il trito ottenuto in una ciotola, aggiungiamo la farina setacciata con il bicarbonato, una presa di sale, un pizzico di peperoncino e amalgamiamo gli ingredienti con un cucchiaio. Incorporiamo poco alla volta 200 ml di acqua a filo, la feta sbriciolata e la rucola e mescoliamo ancora. Facciamo riposare per almeno 30 minuti.

Friggiamo l'impasto a cucchiaiate in una padella con abbondante olio caldo, in modo da ottenere tante frittelle dorate, girandole, e disponiamole su carta assorbente da cucina. Serviamole subito.

Frittelle di riso al pollo e provolone

per 4 persone

300 g di **riso** per minestre, 150 g di **petto di pollo**, 60 g di **provolone**, 1 **scalogno**, 1 **uovo**, 2 **albumi**, 3 cucchiai di **pangrattato** gluten free (oppure farina di mais), 1 ciuffo di **prezzemolo**, **burro** q.b., **olio** per friggere q.b., **sale** q.b., **pepe** q.b., **acqua** q.b.

Grattugiamo nel mixer il provolone, poi trasferiamolo in una ciotolina e mettiamo da parte. Facciamo cuocere il riso in una pentola con abbondante acqua. A cottura ultimata, mantechiamolo con una noce di burro e il provolone, poi facciamolo intiepidire, incorporiamo l'uovo leggermente sbattuto e un po' di pepe e lasciamolo raffreddare ben allargato su un vassoio.

Tagliamo il pollo a tocchetti. Sbucciamo lo scalogno, dividiamolo a metà e tritiamolo nel mixer con la carne e il prezzemolo. Uniamo il riso, gli albumi e il pangrattato, regoliamo di sale e mescoliamo.

Scaldiamo abbondante olio in una padella profonda e immergiamo poche frittelle alla volta, formandole con l'aiuto di 2 cucchiai. Friggiamole fino a doratura, girandole e alzando leggermente la temperatura dell'olio quando le immergiamo e abbassandola successivamente. Scoliamole con un mestolo forato su carta assorbente da cucina e serviamole subito.

GLUTEN FREE

Fiori di zucca ripieni e fritti

di Chef Pasquale Balbi di Locanda Carmelina cottoecrudo.it

4 fiori di zucca, 120 g di ricotta, pepe q.b., sale q.b., Parmigiano q.b., basilico q.b., 180 ml olio di semi Per la pastella: 150 g farina di riso, 200 g acqua gassata fredda, 5 g di sale, 5 g di zucchero

Prepariamo la pastella in una ciotola, versando l'acqua fredda e aggiungendo lentamente la farina di riso, evitando la formazione di grumi. Alla fine aggiungiamo sale e zucchero. Poniamo in frigo.
Puliamo i fiori di zucca eliminando il gambo e i pistilli. Riempiamo i fiori con il composto ottenuto mescolando la ricotta con sale, pepe, formaggio e basilico (per agevolare l'operazione conviene usare una sac à poche).
Scaldiamo l'olio di semi a fuoco vivo, estraiamo la pastella dal frigo e immergiamoci i fiori di zucca, uno per volta e, eliminata la pastella in eccesso, friggiamo in olio bollente finché non sono dorati. Dopo la cottura, eliminiamo l'olio in eccesso con carta assorbente e serviamo caldi.

Fritture salate

... Ma non solo frittelle e dolci! Ecco a voi alcune ricette per quando avete voglia di salato, volete osare con il gusto o preparare qualche antipasto o aperitivo sfizioso!

Anelli di cipolla fritti

per 4 persone

3 cipolle, ½ tazza di farina 00, ½ tazza di birra, farina di mais q.b., sale e pepe q.b., olio di semi di arachidi q.b., paprica a piacere q.b.

Prepariamo la pastella: setacciamo in una ciotola la farina con la birra, mescoliamo con una frusta a mano per evitare la formazione di grumi. Affettiamo le cipolle, eliminando la pellicina trasparente, e ricaviamo gli anelli.

Scaldiamo abbondante olio di semi. Immergiamo gli anelli nella pastella, passiamoli nella farina di mais e friggiamoli in padella. Dovranno diventare ben dorati. Estraiamoli con un mestolo forato e mettiamoli su carta assorbente per far perdere l'olio in eccesso. Saliamo, pepiamo e serviamo.

Possiamo insaporire la pastella con della paprica. Si può usare, al posto della farina di mais, del pangrattato integrale insaporito con paprica dolce e cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti su una teglia rivestita di carta forno, cospargendo dell'olio sugli anelli di cipolla.

Arancini di riso

per 8 persone

300 g di **riso**, 1 spicchio d'**aglio**, 1 rametto di **rosmarino**, 2 foglie di **alloro**, 150 g di **granulare di soia**, ½ bicchiere di **vino rosso**, 100 g di **piselli** precotti, 500 g di **passata di pomodoro**, 1 pizzico di **noce moscata**, 1 cucchiaio di **salsa di soia**, **sale** q.b., **pepe** nero q.b., **olio di semi** per friggere q.b., **pangrattato** q.b., **acqua** q.b., **olio evo** q.b.

Portiamo a bollore abbondante acqua salata in un'ampia pentola dai bordi alti dove andremo a lessare il riso per il tempo indicato dalla confezione, normalmente non meno di 20 minuti; scoliamolo molto accuratamente e facciamolo raffreddare dentro allo scolapasta: alla fine deve risultare asciutto con i chicchi ben separati.

Nel frattempo, soffriggiamo in una padella antiaderente lo spicchio d'aglio spelato e privato della sua anima con due cucchiai d'olio, l'alloro, il rosmarino e il granulare di soia. Facciamo rosolare la soia un paio di minuti, aggiungiamo due mestoli di acqua, quindi sfumiamo prima con la salsa di soia e poi con il vino.

A questo punto, versiamo i piselli congelati, la passata di pomodoro e la punta di un cucchiaino di noce moscata, aggiustiamo di sale e pepe e lasciamo cuocere per almeno 30 minuti a fuoco medio-basso: dobbiamo ottenere un ragù molto denso, a cui a fine cottura toglieremo gli odori.

In una ciotola versiamo il riso, il ragù raffreddato e mescoliamo bene il tutto con un cucchiaio di legno o una spatola per rendere l'impasto compatto (bisogna ottenere un composto leggermente morbido, ma compatto e ben amalgamato).

Con le mani bagnate preleviamo una manciata di riso, formiamo delle palline e passiamole nel pangrattato.

In un tegame dai bordi alti, scaldiamo abbondante olio per frittura, immergiamo gli arancini e facciamo cuocere fino a doratura. Scoliamoli con un mestolo forato su carta assorbente; serviamoli caldi o freddi a piacere.

Pomodori verdi fritti

per 4 persone

6 pomodori verdi, 2 uova, farina fioretto di mais q.b., farina 00 q.b., olio di semi di arachidi per friggere q.b., sale grosso q.b., sale q.b., pepe q.b.

Mondiamo i pomodori, asciughiamoli e tagliamoli a fette spesse 1 cm. Mettiamo le fette di pomodoro, cosparse con un una spolverata di sale grosso, in uno scolapasta affinché perdano un po' della loro acqua di vegetazione. Lasciamo i pomodori a scolare per mezz'ora, quindi sciacquiamoli e detergiamoli con carta da cucina.

Passiamo le fette di pomodoro nelle uova precedentemente sbattute con un pizzico di sale e di pepe in un piatto fondo e successivamente paniamole in un mix di farina fioretto e 00 in uguale quantità. Procediamo a seconda panatura ripassando un'altra volta le fette di pomodoro nelle uova e nelle farine.

Friggiamo i pomodori verdi, pochi alla volta e da entrambe le parti, in abbondante olio di semi caldo (170°C) fino a quando non saranno ben dorati. Scoliamoli con una schiumarola su carta assorbente, impiattiamo e serviamo subito.

La versione anglosassone prevede di impanare i pomodori nelle uova sbattute insieme al latticello, un derivato della lavorazione del burro, che rende la panatura ancora più consistente e ghiotta. Per ottenere un bicchiere di latticello basta montare, con le fruste elettriche, 250 ml di panna liquida fresca fino a smontarla. Filtrando la parte liquida da quella solida, otterremo il latticello e del burro da consumare entro una settimana.

Panzerotti

per 6 persone

300 g di farina 00, 150 ml di acqua, 4 g di sale, 5 g di lievito di birra, 4 g di zucchero di canna, 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, 200 g di polpa o passata di pomodoro, 200 g di mozzarella, 4-5 foglie di basilico fresco, origano fresco q.b., olio di semi di arachidi q.b.

Versiamo a fontana la farina sulla spianatoia. Al centro mettiamo l'acqua, in cui avremo sciolto il lievito e lo zucchero, e cominciamo a incorporare la farina, quindi aggiungiamo il sale e un filo d'olio e cominciamo a impastare con le mani fino a ottenere un impasto liscio ed elastico.

Ricaviamo delle piccole sfere di circa 60-70 g che faremo lievitare per 30 minuti in un posto asciutto e buio. Riduciamo la mozzarella a cubetti piccoli che terremo da parte.

In una terrina versiamo il pomodoro, la mozzarella, il basilico spezzettato, aromatizziamo con l'origano, e diamo una mescolata aggiustando di sale.

Trascorso il tempo di riposo dell'impasto, stendiamo gli impasti cercando di lasciare la forma tonda, e con uno spessore di 3-4 mm. Mettiamo al centro di ognuno 2 cucchiaini di composto e richiudiamolo facendo uscire l'aria e, con le dita inumidite, sigilliamo bene i bordi.

Friggiamo i panzerotti in abbondante olio di arachidi portato alla temperatura di circa 170-180°C. Serviamoli caldi o ripassiamoli in forno, se freddi.

SALATE

Kofte (polpette turche)

per 8 persone

900 g di carne di manzo macinata (80% magra), ½ tazza di pangrattato, 2 cipolle tritate finemente, 3 spicchi d'aglio schiacciati, 1 cucchiaino e ½ di sale, 1 cucchiaino di pepe nero, 1 cucchiaino di cumino in polvere, 1 cucchiaino di pepe di Aleppo o peperone in polvere (facoltativo), 1 cucchiaino di timo essiccato, 1 cucchiaino di peperoncino in polvere (facoltativo), ¼ di tazza d'acqua, 1 cucchiaino di bicarbonato, 1 cucchiaino di succo di limone, olio extravergine d'oliva q.b.

Per accompagnare: 4 pomodori, 1 cipolla rossa, alcune fette di pane Lavash

In una grande ciotola amalgamiamo la carne, le cipolle tritate, l'aglio schiacciato e il pangrattato. Aggiungiamo le spezie e mescoliamo fino a ottenere un composto uniformemente condito.

In una piccola ciotola misceliamo il bicarbonato con l'acqua e il succo di limone. Aggiungiamo la miscela alla carne e impastiamo bene il tutto con le mani. Copriamo con pellicola trasparente e trasferiamo in frigorifero per 3 ore.

Trascorso il tempo di riposo, riprendiamo l'impasto e formiamo le nostre polpette.

In una padella scaldiamo abbondante olio e friggiamo le kofte, poche per volta, per 3 minuti, girandole spesso per dorarle su tutti i lati. Serviamo le polpette calde accompagnate da pane Lavash, pomodori freschi e cipolla rossa a fettine.

Bauletti di pollo impanati

per 4 persone

600 g di **fesa di pollo** a fette, 2 **uova**, 200 g di fette di **pane** casareccio, 50 g di **Parmigiano**, 40 g di **pinoli**, 2 mazzetti di **basilico**, 1 ciuffo di **timo**, 1 mazzetto di **maggiorana**, 1 ciuffo di **prezzemolo**, **farina** q.b., **olio di oliva extravergine** q.b., **sale** q.b., **pepe** in grani q.b., spicchio di 1 **aglio**

Mettiamo il pane su una placca e facciamolo tostare in forno già caldo a 170°C per circa 15 minuti. Sforniamolo, lasciamolo raffreddare, poi spezzettiamolo, mettiamolo in un mixer e frulliamolo insieme a un cucchiaio di olio, la maggiorana, il prezzemolo e il timo sfogliati e lo spicchio di aglio privato del germoglio interno. Poi mettiamolo in una ciotola e aggiungiamo una presa di sale e una macinata di pepe.

Sgusciamo le uova in un piatto fondo e sbattiamole con una forchetta. Grattugiamo il Parmigiano. Sfogliamo il basilico, puliamo le foglie con un panno umido e mettiamole nel mixer insieme ai pinoli e frulliamo incorporando a filo l'olio necessario a ottenere un pesto omogeneo. Regoliamo di sale.

Tamponiamo il pollo con carta assorbente da cucina, incidiamolo per formare una tasca in ogni fetta e farciamole con il pesto preparato. Chiudiamole con uno stecchino, passiamole nella farina, scuotendone l'eccesso, poi nelle uova e infine nel pane aromatizzato, premendo bene per far aderire l'impanatura.

Facciamole cuocere in una padella con abbondante olio caldo, girandole, finché non saranno ben dorate, quindi scoliamole con un mestolo forato su carta assorbente da cucina. Serviamole a piacere con ortaggi di stagione.

Crocchette di patate al prosciutto

per 4 persone

1 kg di **patate** a pasta bianca, 100 g di **prosciutto cotto**, 100 g di **Parmigiano** grattugiato, 4 **uova**, 50 g di **farina 00**, 200 g di **pangrattato**, 1 pizzico di **noce moscata**, **sale** fino q.b., **olio** per friggere q.b., **acqua** q.b.

In una pentola grande con acqua e sale cuociamo le patate con la buccia per 30 minuti dalla bollitura. Lasciamole raffreddare, peliamole con un coltellino e schiacciamole con uno schiacciapatate, direttamente sul piano di lavoro.

Formiamo una fontana con le patate schiacciate e aggiungiamo: la farina, 2 tuorli d'uovo, un pizzico di noce moscata, il Parmigiano e il prosciutto cotto tagliato a pezzetti finissimi.

Mescoliamo e impastiamo bene con le mani il tutto, lavorando sul piano di lavoro, leggermente infarinato. Quindi con l'impasto creiamo dei bastoncini di circa 3 cm di diametro per 9 di lunghezza.

Prepariamo ora l'impanatura sbattendo con una forchetta le 2 uova rimaste in un piatto fondo. Passiamo i bastoncini prima nelle uova sbattute e, poi, nel pangrattato, per ottenere le crocchette che immergeremo in abbondante olio caldo fino a che assumeranno un bel colore dorato. Scoliamole, facciamole asciugare su carta da cucina e serviamole calde.

Le crocchette sono un universo di fantasia, sia nei contenuti, che possono variare dalle verdure (come spinaci, carote, fagiolini) ad altri salumi (speck, pancetta, mortadella, ecc.), sia nelle forme (palline, stelline, cuori) realizzate con i tagliabiscotti. Attenzione però che, al variare del volume, varierà anche il tempo di cottura della crocchetta.

Fish & chips

600 g di **patate** a pasta gialla, 500 g di filetto di **baccalà**, 100 g di **farina 00**, 10 cl di **acqua frizzante**, **sale** fino q.b., **olio per friggere** q.b., **acqua** q.b.

Laviamo, peliamo e sbucciamo le patate, poi tagliamole con una grattugia per formare tante rondelle sottilissime: mettiamole a bagno in acqua fredda in attesa di friggerle. Tagliamo a pezzetti regolari il filetto di baccalà, aiutandoci con un coltello da cucina. Con una frusta mescoliamo la farina e l'acqua frizzante, fino a ottenere una pastella densa. Passiamo i pezzetti di baccalà nella pastella, lavorando bene per coprirli completamente.

Prendiamo una padella antiaderente, riempiamola di olio per friggere, scaldiamolo bene e buttiamoci le rondelle di patate ben scolate. Togliamole quando sono dorate, aiutandoci con una schiumarola, e deponiamole sulla carta da cucina per togliere l'olio in eccesso.

Ora mettiamo a friggere i pezzetti di baccalà, pochi per volta, e togliamoli non appena diventano dorati in superficie, quindi mettiamo anche loro su un foglio di carta da cucina. Cospargiamo di sale sia le patate sia i filetti di baccalà e portiamo in tavola.

Cotoletta di pollo alla chia

per 2 persone

2 filetti puliti di **petto di pollo** da 100 g, 30 g di **amaranto soffiato**, 15 g di **semi di chia**, 15 g di **semi di canapa**, 30 g di **fiocchi di grano saraceno** piccoli, 1 **limone** non trattato, 1 cucchiaio di **pangrattato**, 1 **uovo** fresco biologico, **olio extravergine di oliva** q.b., **sale** e **pepe** nero q.b.

Uniamo in una ciotola amaranto, chia e canapa, i fiocchi di grano saraceno, il pangrattato, un po' di buccia grattugiata di limone, un pizzico di sale e pepe nero, poi mescoliamo.

Sbattiamo l'uovo in un'altra ciotola. Passiamoci i filetti di pollo, premiamoli nel composto di chia e fiocchi per ricoprirli per bene. Riempiamo una padella con un dito di olio e scaldatelo.

Cuociamo il pollo per 3-4 minuti per lato, finché diventa dorato e croccante. Scoliamo su carta assorbente e serviamo subito.

Piatto proteico reso ben bilanciato grazie all'abbinamento dei vari ingredienti, può essere proposto a chi fa molta attività fisica finalizzata all'aumento della massa muscolare.

Asparagi fritti

per 6 persone

1 kg di asparagi, 1 limone, latte q.b., sale q.b., farina q.b., 2 uova, pangrattato q.b., olio di semi q.b., Parmigiano Reggiano q.b.

Sbucciamo gli asparagi e cuciniamoli in acqua salata con limone e un po' di latte per 15 minuti. Asciughiamoli, condiamoli con limone e sale e impaniamoli con farina, uova e pangrattato.
Friggiamoli uno alla volta in olio portato alla giusta temperatura, scolandoli su carta assorbente.
A questo punto disponiamoli su una teglia ben unta e cospargiamoli di Parmigiano grattugiato con una grattugia a fori larghi: inforniamoli per 5 minuti a 200°C in funzione grill prima di servirli.

SALATE

Bocconcini fritti

per 4 persone

500 g di **patate** a pasta bianca, 2 **uova**, 100 g di **farina 00**, 1 pizzico di **noce moscata**, 120 g di **Gorgonzola**, **olio extravergine di oliva** q.b., **olio per friggere** q.b., **sale** e **pepe** q.b.
Per guarnire: insalata e **pomodorini** q.b., **acqua** q.b.

Laviamo, peliamo e tagliamo a cubetti tutte le patate. Lessiamole a fuoco medio per 30 minuti, poi scoliamole e schiacciamole con una forchetta direttamente in una ciotola capiente. Aggiungiamo la farina e i tuorli delle uova.

Versiamo un filo di olio extravergine e aggiungiamo il sale, il pepe e una grattata di noce moscata. Mescoliamo con le mani lavorando con energia, fino ad amalgamare bene tutti gli ingredienti, così da ottenere un impasto dalla consistenza omogenea.

Preleviamo tanti pezzetti regolari dall'impasto, lavorandoli uno per volta: formiamo un incavo e inseriamo all'interno un pezzettino di Gorgonzola. Chiudiamo l'incavo, lavorando l'impasto farcito con le mani leggermente bagnate.

Friggiamo i bocconcini creati, poco alla volta, in abbondante olio caldo, fino a quando diventeranno dorati; scoliamo con una schiumarola e poniamo i bocconcini sopra la carta assorbente da cucina.
Serviamo accompagnati da insalata e pomodorini.

L'olio di arachidi è il migliore per friggere questo tipo di patate perché ha un'alta resistenza al calore e all'ossidazione; infatti permette di preparare fritture dal gusto leggero e delicato.

Frittura di calamari

800 g di calamari freschi, 600 g di patate a pasta gialla, 200 g di fecola di patate, 3 uova, olio per friggere q.b., 1 pizzico di sale fino, acqua q.b.

Puliamo i calamari sotto l'acqua corrente e svuotiamoli completamente delle loro viscere e della cartilagine, stacchiamo i tentacoli e affettiamoli ad anelli sul tagliere. Laviamo e peliamo le patate e mettiamole in una ciotola con abbondante acqua fredda. Tagliamole a bastoncini sul tagliere e rimettiamole poi in ammollo nell'acqua fredda.

Sbattiamo le uova in una ciotola e mettiamo la fecola in un'altra; poi iniziamo a lavorare i pezzetti di calamari, immergendoli, pochi per volta, nelle uova sbattute. Una volta ben coperti di uovo buttiamo i pezzetti di calamari nella fecola e infariniamoli bene.

In una padella antiaderente scaldiamo abbondante olio. Prima friggiamo le patate, ben scolate. Lasciamole dorare, togliamole con delicatezza con una schiumarola e disponiamole su carta assorbente da cucina, per eliminare l'olio in eccesso.

Ora friggiamo i calamari immergendoli poco per volta nell'olio caldo e togliamoli, sempre con delicatezza, con la schiumarola, una volta diventati di un bel colore dorato chiaro. Solo alla fine aggiustiamo di sale e serviamoli ben caldi, assieme alle patatine.

Bisognerebbe usare ogni volta olio nuovo per realizzare le varie fritture: la soluzione proposta qui è più economica, ma meno corretta.

SALATE

Mozzarella in carrozza

per 4 persone

8 fette di pane in cassetta, 80 g di prosciutto cotto, 1 mozzarella di bufala campana, qualche foglia di basilico, 2 uova, latte q.b., pangrattato q.b., olio di semi di arachidi q.b., 4 pomodori secchi

Tagliamo i bordi del pane in cassetta ricavando 8 quadrati. Tagliamo anche la mozzarella in fette dello spessore di ½ centimetro e adagiamone due sopra ognuna delle quattro fette di pane. Rifiniamo con il basilico spezzettato, il prosciutto cotto e i pomodori secchi a dadini.

Chiudiamo i panini e passiamone i bordi in un po' di latte, poi tuffiamoli per intero nelle uova sbattute. In ultimo passiamoli nel pangrattato compattandolo bene con le mani e facendolo aderire perfettamente su tutti i lati del panino.

Cuociamo in abbondante olio di semi di arachidi ben caldo e serviamo la mozzarella in carrozza ben calda e fumante.

Il suo nome deriva dal fatto che, un tempo, la mozzarella veniva sistemata tra due fette di pane rotonde, a ricordare le ruote di una carrozza. Da quando è stato commercializzato il pane in cassetta, o pancarré, questo piatto ha perso il suo aspetto originario, ma è rimasto uguale nel gusto.

Funghi porcini fritti

per 6 persone

800 g di funghi porcini freschi, 2 uova fresche, 300 g di pangrattato, Parmigiano grattugiato q.b., olio extravergine di oliva q.b., sale q.b., prezzemolo tritato q.b.

Puliamo i funghi porcini per togliere sporco e impurità, lasciandoli interi, poi laviamoli bene in acqua, ma velocemente, solo per togliere eventuali residui di terriccio. Rompiamo le 2 uova fresche in una ciotola, sbattiamole bene e saliamole poco.

A seconda delle dimensioni dei funghi, tagliamoli a fette spesse per il lungo e immergiamoli nell'uovo sbattuto, bagnandoli completamente. Passiamoli poi nel pangrattato, in modo che aderiscano bene all'uovo. Ripetiamo il passaggio nell'uovo e poi nel pangrattato, cui avremo unito del Parmigiano grattugiato (ed eventualmente del prezzemolo tritato).

Mettiamo a scaldare un'abbondante dose di olio di oliva in una padella antiaderente; quando l'olio sarà caldissimo, aggiungiamo delicatamente, usando una pinza, i funghi impanati. Lasciamoli friggere con attenzione, girandoli, fino a farli diventare dorati su ogni lato. Togliamo i funghi fritti dalla pentola e depositandoli su carta da cucina, per eliminare l'olio in eccesso.

Questo è uno dei pochi casi in cui si consiglia di friggere con l'olio d'oliva, il cui punto di fumo è a temperature molto alte (210°C) e quindi consente una frittura rapida che lascia il fungo intatto e conferisce un aroma delicato e naturale al fritto.

Cucina tradizionale

Bimestrale
www.cottoecrudo.it
redazione@cottoecrudo.it

La Divisione Cucina di Sprea edita anche:
DI DOLCE IN DOLCE + TORTE DELLA NONNA + RICETTE PER IL MIO BIMBY
VEGETARIANI IN CUCINA + WE VEG + LA MIA CUCINA VEGETARIANA

Business Unit Manager: Ambra Palermi

Coordinamento: Laura Galimberti
Grafica e impaginazione: Nicolò Digiuni
Cover: Tamara Bombelli

Fotografie: ©adobestock.com, archivio Sprea

Sprea S.p.A
Sede Legale: Via Torino, 51 20063 Cernusco Sul Naviglio (Mi) - Italia
PI 12770820152- Iscrizione camera Commercio 00746350149
Per informazioni, potete contattarci allo 02 87168197

CDA: Luca Sprea (Presidente), Alessandro Agnoli (Amministratore Delegato), Giulia Spreafico (Divisione digital), Stefano Pernarella

ADVERTISING, SPECIAL PROJECTS & EVENTS
Segreteria: Emanuela Mapelli - Tel. 02 92432244 - emanuelamapelli@sprea.it

SERVIZIO QUALITÀ EDICOLANTI E DL
Sonia Lancellotti, Luca Majocchi:
Tel. 02 92432295 - distribuzione@sprea.it 351 5582739

ARRETRATI
Arretrati: si acquistano on-line su www.sprea.it/arretrati
abbonamenti@sprea.it Tel: 02 87168197
(lun-ven / 9:00-13:00 e 14:00-18:00)
329 3922420

FOREIGN RIGHTS
Paolo Cionti: Tel . 02 92432253 -paolocionti@sprea.it

SERVIZI CENTRALIZZATI
Art director: Silvia Taietti
Grafici: Alessandro Bisquola, Nicole Bombelli, Tamara Bombelli, Nicolò Digiuni, Marcella Gavinelli, Luca Patrian
Coordinamento: Chiara Civilla,Tiziana Rosato, Roberta Tempesta, Silvia Vitali
Amministrazione: Erika Colombo (responsabile), Silvia Biolcati, Irene Citino, Desirée Conti, Sara Palestra - amministrazione@sprea.it
Ufficio Legale: Francesca Sigismondi

Cucina Tradizionale, testata registrata al tribunale di Milano il 11/03/2008 con il numero 174.ISSN: 1974-1537

Direttore responsabile: Luca Sprea

Distributore per l'Italia: Press-Di Distribuzione stampa e multimedia s.r.l. 20090 Segrate (Mi)

Distributore per l'Estero: SO.DI.P S.p.A. Via Bettola, 18 - 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Tel. +390266030400 - Fax +390266030269 - sies@sodip.it - www.sodip.it

Stampa: Arti Grafiche Boccia S.p.A. Via Tiberio Claudio Felice,7- 84131 Salerno